·完美孕育系列·

图解 完美胎教 一本全



郑国权◎编著

- 超前一步 领先一生
- 全新的胎教理念
- 实用的胎教方法
- 全面的胎教指导
- 如何避开胎教误区







中国纺织出版社

图解 完美胎教一本全

TUJIE WANMEI TAIJIAO YIBENQUAN

- 正确理解胎教的含义
- 科学胎教的重要作用
- 掌握胎教的基本原则
- 孕期常用的胎教方法
- 避免走入胎教误区
- 制订夫妻怀孕计划
- 建立良好的生活方式
- 选择最佳的受孕时机
- 给宝宝最好的胎教







上架建议：孕育·生活

ISBN 978-7-5064-7849-6

定价：35.80元

· 完美孕育系列 ·

图解 完美胎教一本全



郑国权 ⊙ 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书在充分阐述了胎教的意义、胎教的作用、胎教的方式和科学方法后，按照胎宝宝的形成发育规律和准妈妈不同的孕期阶段，以月为单元，进行了科学、系统、全面、细致的胎教指导，并以通俗易懂的语言、精美准确的图片，详细讲解了音乐、语言、艺术、情感、运动、环境、游戏、营养等胎教基本知识。全书紧密结合胎宝宝的发育和孕期的发展情况，适时提出相应的胎教指导和建议，为准父母孕育健康聪明的小宝宝打下坚实基础。

图书在版编目（CIP）数据

图解完美胎教一本全/郑国权编著. --北京：
中国纺织出版社，2012.1
（完美孕育系列）
ISBN 978-7-5064-7849-6

Ⅰ.①图… Ⅱ.①郑… Ⅲ.①胎教-图解 Ⅳ.①G61-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第181982号

策划编辑：李彦芳　责任编辑：张天佐　特约编辑：肖文静　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京盛通印刷股份有限公司印刷　各地新华书店经销
2012年1月第1版第1次印刷
开本：635×965　1/12　印张：34
字数：460千字　定价：35.80元

目录
CONTENTS

第1篇 胎教让宝宝更加聪明健康

第9篇

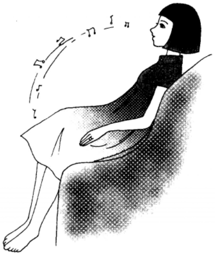
七月动来动去不亦乐乎

第10篇 八月耳聪目明开始安静

第11篇 九月金鸡独立等待时机

第12篇

十月瓜熟蒂落喜盈盈



第2篇 给宝宝最好的胎教



第3篇 一月爱情种子悄悄发芽

第4篇 二月美丽心情滋润“小葡萄”

第5篇 三月是男是女一看便知

第6篇 四月宝宝模样初长成

第7篇 五月胎动开始，感受世界



第8篇 六月皱巴巴的小老头

DIYIPIAN

第1篇

胎教让宝宝更加聪明健康

实践证明，经过良好胎教训练出生的宝宝，在智力、情商方面具有明显的优势。也许胎教无法点石成金，让您的宝宝成为一个天才，却更有可能让您的宝宝未来成为一个令父母骄傲的人才。



科学理解胎教的含义

什么是科学胎教



今天我们谈胎教，不能局限于人类本能的传宗接代，而应从更深层次去认识包含在现代科学技术体系之内的人体科学中的一个最基本的问题——优生，亦即是广义的“胎教”。

胎教是集优生、优养、优教于一身的学问，它包括优身受孕、优境养胎和胎儿教育3个方面。

1

优身受孕是指健康的父母在最佳年龄段，在最佳的身心状态下使精子和卵子结合成受精卵的过程。

2

优境养胎是指为胎儿创造一个良好的生活环境，使胎儿受到更好的影响。胎儿通过母体中化学物质的变化来感知母亲的情感意图，母亲的情绪会直接影响胎儿神经系统的发育和性格的形成，这正是优境养胎的基础。

3

胎儿教育分为直接教育和间接教育。直接教育是指直接作用于胎儿，使胎儿受到良好影响的教育。间接教育是指通过对母亲的作用来影响胎儿。如孕期保健操，通过母亲做操来达到母胎同时锻炼的目的。再如母亲读一篇优秀的作品，这是母亲的学习过程，同时也是对胎儿的熏陶过程。怀孕后，母亲与胎儿结为一体，母亲的言行举止无时无刻不在影响着胎儿。

概言之，胎教就是通过调整孕产妇身体的内外环境，清除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，以使胎儿的身心发育更加健康成熟，为其出生后的继续教育奠定良好基础。

实施胎教的目的

现代科学证明，在妊娠期间对胎儿反复实施良性刺激，可以促进胎儿大脑的良好发育。古今中外的大量事实也表明，胎教对智商的提高是至关重要的。

婴儿出生前形成的大脑旧皮质，是婴儿出生后大脑新皮质形成的基础，只有这个基础发育得好，新皮质的吸收知识及形成能力、智慧的功能才能得以发挥作用。大脑旧皮质发育得好，是造就孩子良好性格、优秀个性和心理品质、良好的素质及发达的智力的决定因素。没有大脑旧皮质，人的情绪就不能稳定，接受知识的脑的新皮质就不能充分发育并达到应有的水准。

因此，我们只能顺应胎儿身心发展的自然规律，为其“修路搭桥”，为他的生存发展创造一个良好的环境，即父母健康的身心，优美、舒适、宁静、和谐的生活环境，母体平和、安乐的心境，使胎儿的感觉器官——大脑旧皮质能受到良性的刺激，有利于胎儿在智慧、个性、感情、能力等方面的发育，有利于其出生后在人生道路上的发展。为孩子拥有智慧和好性情的未来奠定基础，以便孕育出健康聪明的下一代。这就是父母们实施胎教的目的。

胎教的目的是通过外界刺激，促使胎儿接受更多的优良信息，让他发育得更好、更聪明、更健康。只要是对胎儿有益的事情都可以归入胎教的范畴。大到孕前准备、环境改善、情绪调节，小到听音乐、散步、和宝宝说悄悄话等都是胎教的内容。

优生小常识

胎教奠定宝宝的一生

良好科学的胎教对宝宝有许多好处。例如，通过系统胎教的宝宝，出生后不易哭闹，情绪稳定，智商指数也比较高。而现在流行的音乐胎教，更印证了常听优美和谐的音乐可刺激脑部分泌激素、增进身体的抵抗力，而所释放出的脑啡肽会使身心感到舒畅。因此我们说，在一定程度上胎教可以奠定宝宝的一生。

胎教的基本内容

随着科学的发展、社会的进步，人们对胎教的重要性有了越来越深的理解，迫切需要了解胎教的内容和方法，以便为萌芽生命的健康发育提供最佳环境，创造最好的条件；通过控制母体内外环境，给胎儿以良性刺激，使其各方面的潜在能力得到最大限度的发挥，为其出生后的全面发展奠定良好的基础，从而达到优生的目的。

总的来说，胎教是指妊娠期间孕妇本身的情绪及外在的环境对胎儿生长发育所产生的影响，并试图利用这两方面的因素，促进胎儿身体与智力方面的良好发育。

因此，胎教的基本内容与方法可概括地分为以下几点：

1. 孕妇的情绪须尽量处于稳定的状态，并保持轻松愉快的心情。
2. 对胎儿施以触摸式的或轻轻拍打式的"呼唤"刺激，通过这些刺激让胎儿经常与外界取得联系。
3. 用特定的音乐声波，对胎儿进行反复的听觉刺激，并不断强化这种音乐刺激，促使胎儿大脑神经细胞之间的突触联系发育更快、数量更多，为信息贮存场所的广泛建立，创造一个先天良好的物质基础。
4. 通过呼唤胎儿，用柔和的声音刺激胎儿听觉系统的发育，进一步巩固外界刺激对胎儿的影响，以促进胎儿语言能力和智能的发展。

什么是直接胎教

直接胎教主要包括音乐胎教、光照胎教、抚摩胎教、语言胎教、夫妻共同做的胎教等方法，目的是给胎儿提供积极的刺激，尽可能消除不经意的消极刺激。

现代医学研究证明，胎儿对外界刺激是有一定反应能力、接受能力和记忆能力的。我们所说的直接胎教，并不是大人在外面教，胎儿在里面学，即今天你教胎儿一首唐诗，明日他出生后不用人教就会背这首唐诗；或天天给胎儿听优美的音乐，他日后长大就一定会成为一个大音乐家。这样直接的功利效果，一般是不可能从胎教中获得的。胎教不同于孩子出生以后的文化教育，即使是直接胎教，它的作用也只能从间接效果，即给胎儿带来了什么深层次的影响这一点上去理解。胎教是给胎儿提供良性的信息刺激和影响，尽早开发和锻炼胎宝宝的各种能力。

在胎教实践中，像婴儿出生后能记得胎教时常听的音乐——这类明显的、直接出效果的现象并不多见，而且通常只有在音乐胎教中才有，光照、抚摩、语言等胎教的结果只表现为间接的效果，其潜移默化的影响在以后渐渐显露。所以，我们所说的直接效果胎教，其实也还是一种间接效果胎教，即用直接刺激方法来取得间接效果。

什么是间接胎教

间接效果胎教的要点是为胎儿创造全面、和谐、愉悦的良好的内部和外部生存环境。胎儿成长必须有好的内部和外部环境，既然胎儿是在母亲腹腔中成长的，他与母亲的机体健康、心理状况、感情，以及生活方式、生活环境就会有必然的联系，所以胎教就有了广义上的内容，也就是环境胎教、情绪胎教、智力胎教、品格胎教以及源自中国古代的气血胎教，所有这些胎教方法关注点不是教育胎儿本身，而是教育与胎儿有着千丝万缕联系的母亲，包括母亲自身的调理和修养，通过这一点，来影响胎儿的身体、感情、智力和性格。

一位整日心情愉悦安定，不时对胎儿进行充满爱意的抚摩和对话，不时静听优美的音乐，不时阅读精美诗歌散文，适当劳动并坚持散步，起居有规律，注意给胎儿提供全面的和更好的营养的孕妇，与一位整日处于不安定的生活之中，内心充满了忧愁和失望，不时与人为琐事争吵，精神懒惰懈怠，起居无规律，饮食无节制的孕妇，她们生出的孩子必定会在智力、能力等天赋素质和个性气质上存在极大差异，这一点是不用怀疑的。



适当的胎教增加了对胎儿的良性刺激，给胎儿成长创造了更好的环境和氛围，为胎儿增加了自身发展的潜力，提高了胎儿的综合素质，这一点是可以肯定的。



优生小常识

把握3个胎教关键时期

胎儿在孕妈妈肚子里慢慢成长、脑袋的发育却有3个发育高峰期：

关键期1、怀孕前8周（脑细胞形成期）。

关键期2、怀孕20周左右（脑细胞增殖期）。

关键期3、怀孕30周左右到出生（脑成长活泼期）。

就是说宝宝的大脑是经过3个阶段发育而成的。孕妈妈好好利用这几个大脑发育黄金时间，就会增加宝宝未来聪明过人的几率、让宝宝赢在起跑线上。

给胎儿以最好的影响

健康的准妈妈，应有充足的营养、足够的睡眠、适量的运动。另外，清洁的家居环境、合适的衣着、愉快的心情、良好的行为举止以及周围环境都对胎儿有正面影响。给予正面的积极的影响，就能使得孩子在出生后发育更正常，对孩子的智商、情商的发展有一定作用。

科学的饮食营养

若是准妈妈有营养不良的情况是会直接影响胎儿发育的，严重者甚至导致胎儿成长迟缓。除此之外，人的智力发育与营养因素息息相关，例如：蛋白质能增强大脑的分析理解和思维能力、磷脂增强大脑的记忆力、碘则被称为智力元素、糖是大脑唯一可以运用的能源、维生素能增强脑细胞蛋白质的功能等。

而婴儿出生后的饮食习惯，也深受胎教的影响。从多项临床个案中发现，如婴孩从一出生起就经常表现得没有胃口、不喜欢吃东西、消化不良、偏食等等，追源溯始，母亲在怀孕时的饮食习惯往往都是不好的。又例如，怀孕期间准妈妈吃甜食觉得快乐，也会间接影响胎儿嗜吃甜食的偏好，从而感到快乐。



宽松适宜的衣着

若准妈妈穿的衣服太紧，会影响骨盆的血流，胎盆灌流不佳，胎儿的成长就会受到影响，所以建议准妈妈要穿宽松的衣服鞋袜。

良好的生活习惯

瑞典一位医生曾进行过一个实验，结果发现早起型的母亲所生的孩子都有早起的习惯，而晚睡型的母亲所生的婴儿也一样喜欢晚睡。所以，准妈妈的睡眠习惯，将直接影响婴儿的睡眠习惯。

中国古代就有胎教的教导，准妈妈所看到、听到的都会影响胎儿，所以建议准妈妈在怀孕期间，不听恶言、不看恶书、不看不好的、不争名夺利、不重得失，为胎儿孕育一个良好的心灵环境。

慎重用药

怀孕期用药，药物大多数经过胎盘进入胎儿体内，也有一些经羊膜进入羊水后被胎儿吞饮。用药不当直接关系到胎宝宝的智力发育和身体健康，导致流产、早产、畸形、溶血，智力障碍以及其他等等不良影响。比如，神经中枢抑制和神经系统损害胚胎期已经出现胚胎的中枢神经活动，妊娠期妇女服用镇静、安定、麻醉、止痛、抗组织胺或其他抑制中枢神经的制剂，可抑制胎儿的神经活动，并改变脑的发育。

稳定情绪

孕妇要精神愉快，情绪安定，遇事要自我控制，不要大喜、大悲、大怒，排除有害信息对情绪的干预。如果孕妇的压抑情绪延续几个星期，那么胎儿的超量活动就可能贯穿整个胎儿期，从而影响胎儿的发育。美国心理学家克雷奇等人的实验证明："怀孕期间的情绪激动会影响后代的情绪特征。"看来妇女怀孕期间的情绪直接影响胎儿的发育。

避免刺激

孕妇尽量不看惊险刺激或恐怖的电视，不参加紧张的活动，多欣赏优美的音乐，阅读些趣味的、活泼健康的文学作品，到风景秀丽的地方去散步，保持正常的生活规律，避免懒散的生活方式。

腹部按摩

孕妇可以选择晚上临睡之前，把双手放在腹部，由上至下用手轻轻地抚摸胎儿，每次五分钟，一边可以轻轻地和宝宝聊聊天，让他（她）听到你的声音。

听觉训练



选择一些优雅动听的音乐每天多播放几次给孕妇听，优美宁静的旋律既使人感到动听悦耳，又使人产生美好的联想，这时愉快的心情就会促使神经体产生一种液体，通过神经液将美好的音乐感受传导给胎儿。实验证明，对于频率为250~500赫兹、强度为70分贝的音乐，胎儿即会在母腹中出现安祥舒展的蠕动。而对于那些尖、细、高调的音乐，胎儿就会产生不安定、紧张的反应。临床观察表明，通过孕妇的朗读，使胎儿接受人类语言声波的信息，对出生后孩子语言的发展有一定的促进作用。

科学胎教的好处

可以促进宝宝大脑发育

人类的脑神经细胞非常细密复杂，因此只有神经网的形成是远远不够的。神经细胞如果裸露，传达信息时不仅会遗漏，而且速度也会变慢。

如果将神经细胞的周围包起来，信息便可以迅速准确地传递出去，这在大脑生理学上称之为髓鞘化。

神经细胞一旦进行髓鞘化，信息传达的速度会比以往提升近100倍。总之，脑部发达的程度完全取决于髓鞘化完成得多与少。

髓鞘化时不可缺少的就是神经胶质细胞。

胎儿出生之后，由于神经胶质细胞增加，并逐渐进行髓鞘化，脑的重量也迅速增大。虽然脑在胎儿时期即已开始髓鞘化，却只是完成少部分而已，神经胶质细胞也不多。在脑部发育的重要时期，母亲所摄入的任何不良物质，都会经脐带到达胎儿的脑部，阻碍脑部的发育。



智力发展包含着许多复杂的因素，智力以脑组织正常发育为物质基础。首先得保证孩子的大脑是完好的，功能是正常的，再加上后天的教育，才会使孩子获得较高智力。因此，实施胎教，孕妇就必须处于一种良好的心理状态，注意营养，使胎儿生长发育有一个良好的内外环境。

胎教是有意识地对胎儿进行教育，在大脑形成期给予充分的营养和适当的信息诱导。适宜的胎教开发，可以刺激大脑发育，大脑皮质的沟回相应的也就会越多，孩子也就越聪明。

可以提高孩子的智商



影响胎儿的智力因素有遗传、环境、疾病和药物以及营养状况。如果孕妇孕早期的营养不良，会使胎儿脑细胞及神经系统发育障碍；孕晚期的营养不良，则会使胎儿脑细胞数量增长不足，脑皮质沟回发育障碍，从而影响胎儿的智力。

科学研究表明，大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿期完成的，它有两个高峰期。第一个高峰期是怀孕的2～3个月，第二个高峰期是怀孕的7～8个月。如果在脑细胞分裂增殖的高峰期，适时地供给胎儿丰富的物质和精神营养，脑细胞的分裂便可趋于顶峰，为孩子具有高智商奠定基础。

调查表明，受过胎教（包括音响胎教和运动胎教）的孩子比没有受过胎教的孩子，其智商和情商等方面都表现出明显的优势。

据美国著名心理学家布卢姆对千余儿童多年的研究，最后得出的结论是：人的智力的获得，50%在4岁以前，余下的30%是在4～8岁之间获得的，另20%是在8岁以后完成的。4岁以前完成50%，应该包括胎教在内。现代科学证明，在妊娠期间对胎儿反复良性刺激，对促进人类智商的提高是至关重要的。



优生小常识

胎儿的大脑功能会通过记忆强化

西班牙萨拉戈萨省成立了一所专门研究产前教育的研究所，研究的中心课题是：腹中胎儿的大脑功能会被强化吗？研究结果表明，胎儿对外界有意识的激励行为的感知体验，将会长期保留在记忆中，并对其未来的个性及体能和智能产生相应的影响。

有关研究表明，胎教是教育的启蒙。由于胎儿在子宫内通过胎盘接受母体所供给的营养和母体神经反射传递的信息，使胎儿脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练，因此，妊娠期母体“七情”的调节与子女智力的发展有很大的关系。

可以塑造孩子的性格



胎儿和新生儿的区别仅在于是否经过分娩这一过程，在母体内有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿；一旦出生之后立即就会发现他们在个性上的差别，有喜欢睡觉的婴儿，有睁着眼睛张望的婴儿，也有手足乱动的婴儿。在哭泣方法上，既有大声嚎哭的婴儿。也有低声长时间哭泣的婴儿。胎儿和新生儿随母体内环境和母子组合的不同而各有所异，理应有个性。

布拉泽尔顿博士研究出一种叫做“新生儿行动评定法”的独特观察方法，他利用手电的光，哗啷棒（玩具），或通过抱、哄等各种行动来观察婴儿的反应快慢、强弱，注意力的持续程度，以及适应能力和精神稳定状况等有关个性的基本行动特征。

从博士的检查来看，即使在出生当天，有的婴儿就能紧紧盯住博士的眼睛，当博士上下左右转动自己的面孔时，他也用眼睛进行追踪，有的婴儿看了一下马上就不追踪；有的婴儿很快就习惯于在那些令人讨厌的声音中沉沉入睡，也有的婴儿对外部的刺激十分敏感，总在哭泣；有的婴儿，安抚一下就立即停止哭泣，有的婴儿若不抱在怀里摇晃一会儿就安静不下来，都有很大差别。

而且，出院后回到家里，环境发生变化，1个月后再对同一婴儿进行检查，其结果又发生相当大的变化。例如，有的在出生后1周内，曾是一个很有持久力、情绪稳定的婴儿，但是在外婆家生活1个月，由于外婆和外公过分疼爱，其控制自己的能力就会变弱，结果对外部刺激的反应也会变得消极起来。

研究报告证明：如若对孕妇投以雌激素和黄体酮（或是其中之一），那么，所生的孩子具有明显的女性特点，如是女孩子，其特点更为明显；如是男孩子，则比普通的孩子懦弱，具有女性特点，且对父亲极少有攻击心理。

另一有趣的事实是，由于所服药量与行为有密切联系，所以，同时注射了雌激素及黄体酮、雌激素化合物的孕妇所生的孩子，与只注射雌激素孕妇所生的孩子相比，前者更具女性特征。即胎儿过分接受母体的特定激素，就会引起器官上的变化，同时孕妈妈的行为方式也可以影响胎儿出生后的性格变化，从而导致胎儿出现先天的性格变异。这种先天的异常，不仅表现为行为上的异常，如心神不宁、烦躁不安、性格变异，而且还表现为缺乏男子气质或缺乏女子气质。

黄体酮和雌激素均为孕妇血液中常见的激素，其分泌量的多少取决于孕妇自主神经与中枢神经互换信号的平衡状态。而控制信号是孕妇的日常精神状态，即孕妇的思维、感觉、行为、言语。

这样看来，婴儿出生之后就应有个性，而这种个性与母亲妊娠期间的环境、生活方式、身体状况等因素有密切关系。

可以影响儿童的心理

现代儿童心理学的研究表明，儿童期心理的发生发展，基本上决定一个人一生的行为倾向。现代胎教学认为儿童期心理发生发展的根源，在于胎内环境对胎儿心理素质发育的影响。这种影响一旦成了胎儿的心理素质，儿童从出生后到成人的整个阶段就会出现某种明显的行为倾向，后天的环境和教育可能改变这种倾向，也可能不能改变。因此，我们提倡胎教，认为胎教能够有效地对儿童的心理发展起到良好的影响。

妊娠期间如果母亲对胎儿持消极态度，则孩子出生后受其影响而不愿向母亲敞开心扉，产生闭锁心理，并且爱哭，不愿学习，不愿与人接触。而在孕期如果母亲能注意心情舒畅，不断地对胎儿讲话，送去愉快的信息，孩子生下来会具备以下6个特征：

❶ 总是笑呵呵。

❷ 夜间不哭闹。

❸ 学话快。

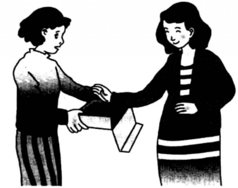
❹ 理解力和接受能力强。

❺ 性格活泼，愿与人接触。

❻ 右脑发育好，能力强。

进行胎教与不进行胎教对儿童心理发展的影响大不一样。上述经过胎教出现的6个特征表明了儿童心理发展的情感、个性、智慧、能力等几个心理素质都是良好的。其中“右脑发育好，能力强”，指儿童右脑功能，即儿童的直觉能力、想象能力、空间感能力、创造能力等方面都比较好，这样的孩子长大后能力就比较强，富于创造性、开拓性，容易成才。这是因为胎教可以通过从心理上感染孕妇和胎儿，也就是潜移默化，也就是净化精神、陶冶情操，或中医讲的“调摄情志”。

可以培养胎儿的习惯



妊娠期间，孕妇要注意约束检点自己的视听言行，从而对胎儿产生良好的影响，这是我国传统的胎教方法。颜之推在《颜氏家训·教子》中也证实说："古者圣王有胎之法，怀子三月，出居别宫，目不斜视，耳不妄听，声音滋味，以礼节之。"后来，随着人们胎教实践经验的进一步积累，人们对行为胎教法提出了更具体更切合实际的要求。诸如怀孕期间，孕妇应多做有益于别人的好事，不恶言咒骂或企图伤害他人，不受惊恐，不太过劳倦，不临深渊，不下陡坡等。

现代科学认为，孕妇的知、情、意、行的每一个方面和胎儿都有着潜在的联系，孕妇的思想道德、认知水平和日常行为习惯，对胎儿后天发展也有一定影响。

此外，各人有各人的生活习惯，有的人习惯于早睡早起，有的人喜欢晚睡晚起，但不论每个人有什么习惯，养成一种良好的生活习惯是不容易的。俗话说："江山易改，本性难移。"也就是说人一旦养成了一种习惯想改成另一种习惯是很困难的。

一个人的习惯是什么时候养成的呢？有的人说是儿童时期养成的，有的人说是出生后开始逐渐养成的。其实胎儿的生活习惯在母亲腹内就受到母亲本身习惯影响，而潜移默化地继承下来。这不是凭空想象，而是经过科学家实践证明的事实。让我们通过一项有趣的实验来看。

瑞典有一位医生叫舒蒂尔曼，他曾对新生儿的睡眠类型进行了实验，结果证明：新生儿的睡眠类型是在怀孕后几个月内由母亲的睡眠所决定的。他把孕妇分为早起型和晚睡型，然后对这些孕妇进行追踪调查，结果发现：早起型的母亲所生的孩子天生就有同妈妈一样的早起习惯，而晚睡型母亲所生的孩子也同其妈妈一样喜欢晚睡。

通过实验我们是否可以得出这样一个结论：胎儿在临出生几个月内，可能和母亲在某些方面就有着共同的节律了，母亲的习惯将直接影响到胎儿的习惯。如果有些母亲本身生活无规律、习惯不良，那么您从怀孕起就应从自身做起养成一个良好的习惯，才能培养出具有良好习惯的胎儿。

掌握胎教的基本原则

自觉进行

自觉遵循胎教的基本原则，是胎教成功的前提和保证。胎教原则是人们进行胎教时必须遵循的准则，它反映了胎教的客观规律，同时也是千百年来胎教实践经验的概括和总结，贯穿于胎教的整个过程之中，对具体的胎教活动起着极为重要的指导作用。

自觉性原则要求孕妇在正确认识胎教的重要意义的基础上，主动学习和运用胎教方法，有目的、有计划地进行胎教。积极主动地对胎儿进行训练和教育，给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟，为其出生后的继续教育，奠定良好的基础。

抓准时机

胎教过程具有不可逆转性，因此胎教必须尽早、及时地进行，否则错过了胎教最佳的时机，再采取措施就难以弥补。

专家认为，胎教有两个黄金期。第一个高峰期为怀孕2～3个月，第二个高峰期为怀孕7～8个月。

在第一个高峰期，孕妈妈的情绪可以通过内分泌的改变影响胎儿的发育，保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。除此之外，给予胎儿适当超前的良性感官刺激，是这一时期胎教的另一个内容。孕妈妈可用轻柔的手法按摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动，通过羊水的震荡给予胎儿压、触觉的刺激，促进胎儿神经系统的发育。

到了大脑发育的第二个高峰期，胎儿的听觉系统迅速发展，孕妈妈要有意识地对胎儿进行相应的听觉训练，可以给胎儿播放优美抒情的乐曲、与宝宝聊天、讲故事等。此外，现阶段胎宝宝神经系统发育迅速，对触觉与力量付出很敏感。孕妈妈可轻轻拍打和抚摩腹部，与胎宝宝在宫内的活动相呼应、相配合，使胎儿对此有所感觉。按时触摸或按摩孕妇腹部，可以促进胎宝宝大脑功能的协调发育，尤其可以有助于孩子未来的动作灵活性与协调性。

尊重科学循序渐进

以科学的教育学、心理学和生理学、优生学等理论为指导，根据胎教过程的基本规律，恰当地选择胎教方法，引导胎儿在母体内更顺利、更健康地成长。

每对夫妇做胎教都是抱着希望宝宝出生后聪明伶俐的美好愿望。可如果这个愿望太功利，变成了“不能让孩子输在起跑线上”，不尊重科学，不遵循科学规律，为胎教而胎教，拼命给自己加码，胎教的效果可能会适得其反。

胎教的方法是极其重要的一环。今天我们谈胎教，尽管不能割裂古人对胎教的精粹认识，但是，剔除古代胎教术中的非科学成分，吸收现代科学知识，尊重科学，循序渐进地实施胎教，才应该是我们唯一正确的做法。

那么，怎样才能科学地实施胎教呢？它主要表现在以下几个方面：

从生活起居上讲

孕妇在怀孕期间，生活要有规律，要讲卫生，注重保健，饮食要均衡，忌烟戒酒，行动要安稳舒畅，注重科学的生活方式，常到郊外游玩，欣赏自然风景，保持充足的睡眠。

从生理上讲

孕妇在怀孕期间，要常请医生检查身体及胎儿方位，指导调养，了解孕期的生理变化，注重身体健康，预防疾病，谨慎用药，节制性生活。

从心理上讲

孕妇在怀孕期间，心情要平和，情绪要愉快，要尽量避免抑郁、悲伤、烦躁、惊恐和愤怒等不良情绪。



从认识上讲

孕妇在怀孕期间，对胎儿进行胎教时要充满爱心，尊重科学，掌握必要的胎教知识，和丈夫密切配合，循序渐进，避免急躁情绪，努力和胎儿沟通，耐心而满怀爱心地陪伴胎儿成长。

因人而异

根据孕妇本人及其家庭的具体情况，选择适宜的方式方法。由于孕妇本人的智力、能力、气质性格等许多方面都存在着个体差异，所以，胎教的途径和手段也应该随之而异。



此外，家庭经济状况、文化背景和生活情趣等也会给胎教活动带来一系列影响。遵循个别性原则，能够扬长避短，收到较好的效果。

比如，不同的人在聆听同一首音乐时，出来的情绪、画面和感受等实际上是不一样的。内心对演奏出来的音乐作品也会有不同的心理投射，所以，每个人的性格、经历和爱好不一样，聆听出来的感受也是不一样的，对胎儿的影响也就不一样。所以，在为胎宝宝选择胎教的音乐素材时，一定要遵循孕妈妈本身的性格、心理特征及其情绪情感特征和个人喜好来选择，要因人而异，不能盲目地从众。

从怀孕开始

一般人通常都认为育儿工作是在婴儿出生后才开始的。事实上，就在母体受孕的瞬间，胎儿已经由于受到母体的生命之气——意识的波动而开始成长了。

当医生告知母亲已怀孕时，如果母亲持有一种怀孕的喜悦感，胎儿在知道这一“信息”后也会觉得相当安心。相反，如果母亲对于怀孕一事所持的是否定的情感，则婴儿也会满怀不安地成长，如此当然就无法成长为心绪平静的孩子。美国斯坦福大学的研究表明，怀孕时母亲就经常对胎儿诉说梦想的孩子，与母亲没有这么做的孩子相比，出生后1年就会产生很大的差异。

当孩子还在胎内时，母亲即很认真地阅读书籍，同时常常对孩子说：“希望你以后成为很会阅读的好孩子。”以这种方式来进行胎教，结果生下的孩子真的对书本有着浓厚的兴趣。长大成人后，有些甚至成为优秀的文学工作者。

某位母亲知道自己怀孕时，经常告诉家人、朋友：“希望能生下一个运动能力杰出的孩子。”并持续持有这种想法，结果随着孩子的成长，果然显露出非凡的运动才能。

孕期常用胎教方法

音乐胎教法

通过对胎儿不断地传输优良的乐性声波，促使其脑神经元的轴突、树突及突触的发育，为优化后天的智力及发展音乐天赋奠定基础，称为音乐胎教。

孕妇常听一些优美动听的音乐，对于陶冶情操，促进生活和谐，加强修养，增进健康，以及激发想象力等，都具有很好的作用。

音乐可影响孕妇的生理与心理，从而起到积极的、有益于身心健康的作用：

1

音乐能使孕妇心旷神怡，改善不良情绪，消除忧虑。并将其美好心境通过多种途径传递给腹中的胎儿，让胎儿得到同样美的享受。

2

孕妇在接受胎教音乐时还能较好地改善和加强大脑皮质及神经系统的功能，使母体与胎儿的生理节奏产生共鸣，进而影响到胎儿全身各器官的功能。音乐胎教对后代确有提高智力、增强体质的功能，能达到寓教于乐的目的。

3

音乐胎教可以促进脑神经发育。医学专家的研究证实，音乐胎教可以使胎儿脑神经元增多，树突稠密，突触数目增加，甚至使原本无关的脑神经元相互连通。突触越多，人越聪明。



因此，心理学家认为，母亲怀孕5个月后经常听一些优美的音乐会提高胎儿对音乐的感受能力。

常供孕妇采用的音乐胎教方法有：

器物灌输法

这种音乐胎教的方法是英国心理学家奥尔基发明的。具体方法是：准备1架微型扩音器，将扬声器放置于孕妇的腹部，当乐声响时不断轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过母腹的隔层，源源不断地灌输给胎儿。注意：扬声器在腹部移动时要轻柔缓慢，音量不宜大，播放时间一般每次以5～10分钟为宜。

朗诵抒情法

在音乐伴奏与歌曲伴唱的同时，朗读诗或词以抒发感情，也是一种很好的胎教音乐形式。现代的胎教音乐也正是朝着这个方向发展的。在一套胎教音乐当中，器乐、歌曲与朗读三者前后呼应，优美流畅，娓娓动听，达到有条不紊的和谐统一，具有很好的抒发感情作用，能给孕妇与胎儿带来美的享受。

音乐熏陶法

本方法主要适宜爱好音乐并善于欣赏音乐的孕妇采用。有音乐修养的人，一听到音乐就进入了音乐的世界，情绪和情感都变得愉快、宁静和轻松。孕妇每天欣赏几首音乐名曲，听几段轻音乐，在欣赏与倾听中浮想翩翩，好似生活在美妙无比的仙境，遐思悠悠，可以收到很好的胎教效果。为了促使胎儿对音乐因素的接收，孕妇最好尽可能地随着音乐的旋律，哼唱出乐曲的主题或乐段来。

母唱胎听法

孕妈妈用柔和的声调唱轻松的歌曲，同时想象胎儿正在静听，从而达到母子心音的谐振，称为哼歌谐振法。不管孕妇在打扫自己的房间时，或在厨房里做饭时，还是在晾晒衣服时，只要有时间，就可以哼唱几首儿歌或轻松欢快的曲子，让胎儿不断地听到母亲的宜人歌声。这样既传递了爱的信息，又有意识地播下艺术的种子。哼歌时，声音不宜太大，以小声说话的音量为标准，不能大声地高唱，以免影响胎儿。



抚摩胎教法

孕妇本人或者丈夫用手在孕妇的腹壁轻轻地抚摩胎儿，引起胎儿触觉上的刺激，以促进胎儿感觉神经及大脑的发育，称为抚摩胎教。

抚摩胎教法是根据胎儿具有触觉，父母通过抚摩来与胎儿沟通的方法，它也是父母早期与胎儿沟通的重要途径。抚摩胎教法自妊娠4个月起就可以采用。但是，抚摩胎儿并不是任何情况下都可以采用的，如孕妇有早期宫缩就不能采用，以免引发流产。

正确的方法是：孕妇卧床，将双手放在腹部，顺着一个方向用手指轻轻抚摩胎儿，抚摩应从胎头部位开始，沿背部到臀部至肢体，轻柔有序。胎儿受到压抚后就会出现对爱抚的反应。抚摩时间不宜过长，以5～10分钟为宜。

对胎儿的抚摩训练宜在傍晚胎动比较频繁时进行，如果宝宝用力蹬腿，说明他不喜欢，最好马上停止。如果宝宝在抚摩后有蠕动的反应，说明他喜欢这种抚摩。

抚摩胎教是建立在胎儿具有触觉的基础上实行的，通过抚摩训练，能使胎儿感知到父母的存在，以增加肢体的反应能力。亲子抚摩还可以带给父母无穷的乐趣。父母在抚摩胎儿时，和胎儿轻轻地说说话，相互之间谈谈心，交流交流感情，好似一家三口围坐在一起，充满温馨、亲密的气氛。

光照胎教法



光照胎教法是指通过光源对胎儿进行刺激，以训练胎儿视觉功能的胎教法。尽管胎儿在妊娠25周之前和32周之后，从不愿睁开眼睛，总是把小眼睛紧紧地闭着，好像是因为看不到任何东西。其实，胎儿的视觉在怀孕第13周就已经形成了。虽然胎儿不愿去看东西，但对光却很敏感。

怀孕后期，如果将光射进子宫内或用强光多次在母亲腹部照射，可发现胎儿眼球活动次数增加，胎儿会安静下来。用B超检查仪观察发现，用手电筒一闪一灭地照射孕妇的腹部，胎儿的心率就会出现剧烈变化。因此，光照胎教法正是基于胎儿具有视觉而实施的。

光照胎教是指自孕36周开始，当胎儿醒觉（胎动时）时，用手电筒的微光一闪一灭地照射孕妇腹部，以训练胎儿昼夜节律，即夜间睡眠、白天觉醒，从而促进胎儿视觉功能的健康发育。科学研究表明：光照胎教不但可以促使胎儿对光线的灵敏反应及视觉功能的健康发育，而且有益于出生后动作行为的发育。

值得注意的是，光照胎教切忌用强光，照射时间也不宜长。但时间应控制好，并咨询医生。

呼唤胎教法

父母应该抓住胎儿具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力这一关键时机，经常对胎儿进行呼唤训练。这样，孩子一出生就会马上识别出父母的声音，这不但对年轻父母是一个激动人心的时刻，而且对孩子来说，刚来到这个完全陌生的世界就能听到一个他所熟悉的声音，也是莫大的安慰和快乐。

声学研究表明，胎儿在子宫内最适宜听中、低频调的声音，而男性的说话声音正是以中、低频调为主。因此，准爸爸坚持每天对子宫内的胎儿讲话，让胎儿熟悉父亲的声音，能够唤起胎儿最积极的反应，有益于胎儿出生后的智力及情绪稳定。

为了便于呼唤和对话，最好给腹中的胎儿取个乳名。

每天用亲切和蔼的声音呼唤胎儿的名字，伴随着轻轻的抚摩和他讲话，可促进胎儿语言和智力的发展。

语言胎教法



语言胎教法是胎教最常用的方法之一，即充分利用语言手段，刺激胎儿的听觉器官，使胎儿的脑细胞和神经系统在分化、成熟的过程中，能受到经常性的、有规律的调节和训练。语言胎教有两种方法：一是直接对胎儿进行发音训练，或者教给胎儿一两句古诗、儿歌等；二是使用儿童语言对胎儿说话，给胎儿讲童话故事。

许多理论研究和科学实验都表明，对胎儿进行语言方面的训练是必要的和可能的。特别是妊娠末期的胎儿，随着大脑细胞的迅速发育，皮质组织结构已基本定型，整个神经系统的活动也具备了一定的信号功能，可以完成某些简单的条件反射，而且这种条件反射还可以通过发音、语言等得到强化、减弱或消退。因而，通过语言刺激，可以使胎儿及早接受来自母体以外的信息刺激，以锻炼胎儿第二信号系统的功能。

环境胎教法

胎儿赖以生存发展的环境可以分为内环境和外环境。胎儿在母腹中既受母体内环境的影响，同时也受母体外环境的作用。

内环境是指母体内部的生理生化环境，包括子宫内的温度、压力和羊水代谢情况，以及母体的营养、健康状况等。

外环境指存在于母体外部的，能给母体和胎儿一定影响的所有因素，包括怀孕时的季节气候、孕妇居处的自然环境和孕妇的家庭生活方式、夫妻关系，以及孕妇本人的工作条件和社会交往等。

美化环境，能对人的神经起到调节作用，也能对孕妇的性格、心情起到改善、缓和的作用。一个干净整洁、安静舒适的居室还能使孕妇从精神上感到愉快。席勒曾经说过："真正美的东西，必须一方面跟自然一致，另一方面跟理想一致。"家庭环境的布置，是孕妇物质、精神统一和谐的黏合剂，不但能对母亲的精神生活起到一定作用，而且也对胎儿发生明显的影响。

运用环境胎教法要注意以下几点：

❶

孕妇营养充足合理，以保持母体内部生理、生化环境的稳定。尤其是妊娠中期以后，孕妇要摄入足够的蛋白质，以保证胎儿脑细胞和整个神经系统的正常发育。

❷

预防疾病，谨慎用药。一切疾病和大部分药物，都可以通过胎盘给胎儿造成不良影响和严重后果，孕妇应做到少用药或不用药。

❸

选择适宜的受孕时机，为胎儿寻求良好的自然条件。同时，为孕妇提供安静、卫生的起居条件和工作环境，远离噪声、震动、高温、粉尘等有害因素。严禁孕妇接触各种有毒物品。

❹

夫妻双方通力合作，安排好家庭日常生活。孕妇本人要正确对待和善于协调夫妻关系、婆媳关系、邻里关系和其他人际关系，使自己和别人能有较多的心理相融，从而创造出一个良好的、有利于胎教的外部环境。

联想胎教法

联想胎教也是胎教的一种重要形式，联想胎教就是想象美好的事物，使孕妇自身处于一种美好的意境中，再把这种美好的情绪和体验传递给胎儿。如孕妇可以想象漂亮娃娃的画像，想象名画、美景、乐曲、诗篇等所有美好的内容。

由于联想对胎儿具有一定的“干预”作用，母亲的联想内容十分重要，美好内容的联想无疑会对胎儿产生美的熏陶；内容不佳的联想则会起到负面作用，或把孕妇本不想传递给胎儿的信息传递给了胎儿。这一点孕妇要千万注意。孕妇自身的言语、感情、行为均能影响胎儿，直到出生后。

游戏胎教法

父母对胎儿进行游戏胎教训练，不但可以增进胎儿活动的积极性，而且有利于胎儿智力的发育。

胎儿怎么会做游戏呢？是啊，做游戏是出生后孩子们的“专利”。可随着医学科学的发展和超声波的问世，发现胎儿在母体内有很强的感知能力。父母对胎儿进行游戏胎教训练，不但提高了胎儿活动的积极性，而且有利于胎儿智力的发育。



吸吮小手



握　拳



伸　腿



眯　眼



转　身



翻筋斗

通过胎儿超声波可观察到胎儿在母体内的活动情况：胎儿在某一天醒来伸了一个懒腰，打了一个哈欠，又调皮地用脚蹬了一下妈妈的肚子。偶尔，胎儿的手碰到了漂浮的脐带："这是什么东西？"很快脐带成了他的游戏对象，一有机会便抓过来玩弄几下，有时还抓住脐带将它送入嘴边。从胎儿这些动作和大脑的发育情况分析，科学家们认为胎儿完全有能力在父母的训练下进行游戏活动。

从第7周开始胎儿就可以在母体内蠕动了，16周后活动能力大增，胎儿逐渐强壮。借助B超，可以看见胎儿的各种表现。



美育胎教法

美的感受不仅陶冶孕妈妈的情操，更能让胎宝宝得到美的熏陶。

美感就是对美的感受与体会。强调孕妇注重美感熏染，这是"胎教"的重要内容。从丰富孕妇的精神生活来讲，主要是要学会欣赏美、追求美和把握美，以提高孕妇的美学修养，获得美的享受，从而熏染腹内的胎儿。

美育胎教法是指根据胎儿意识的存在，通过母亲对美的感受而将美的意识传递给胎儿的胎教方法。人们通过看、听、体会，享受美，而胎儿无法看到、听到、体会到这一切，所以母亲要通过自己的感受，将美感经神经传导、输送给胎儿。美育胎教也是胎教学的一个组成部分，它主要包括音乐美育、自然美育、感受美育。

孕妇如果有优雅的气质、饱满的情绪和文明的举止，就能感受到来源于自身的一种美。这种感受确立了孕妇的审美观，也能将这种审美观传递给胎儿，使胎儿在母体内也得到美的熏陶。因此专家常告诫妇女在怀孕期间，不仅要保持精神焕发，穿着整洁，举止得体，还要丰富自己的精神生活，如多听音乐、看书、欣赏美术作品等，通过感受这些美好的事物来增加孕妇的情趣，丰富美的内涵，陶冶人的情操。

对胎儿的美育就是音美、色美和形美的信号输入。轻快柔美的抒情音乐能转化为胎儿的身心感受，促进脑细胞的发育。大自然对促进胎儿细胞和神经的发育也是十分重要的。另外，孕妇可欣赏一些绘画、书法、雕塑以及戏曲、影视文艺作品，接受美的艺术熏陶，进而把内心的感受描述给腹中的胎儿。

大自然是美的最高境界，孕妇多到大自然中去欣赏美丽的景色，可以促进胎儿大脑细胞和神经的发育。孕妇将大自然中感受到的美传递给胎儿，使胎儿也能受到大自然的陶冶。而母亲经常走入大自然，呼吸新鲜空气，也有利于胎儿的大脑发育。

怡情胎教法

孕妇的情绪与胎儿的发育有着极其密切的关系。孕妈妈怡情悦性，胎宝宝就会快乐成长。

好心情是胎教的良好开端。研究表明，孕妇的情绪变化可以直接影响到胎儿，当孕妇的情绪出现波动时，其自主神经系统的活动明显增强，内分泌功能失调，体内会释放出多种有害物质，而这些物质又可以随血液循环通过胎盘干扰胎儿正常的生理机能。孕妇如果经常处于紧张和抑郁状态，那么胎儿生长发育的全部过程都将受到极大影响，不但出生时体重会低于正常婴儿，而且出生后还会出现哭闹不止、消化不良、四肢短小、智商低下等现象。如果孕妇遭受巨大的精神刺激和严重的心理创伤，还会造成早产，甚至死胎。



由此可见，胎教的第一步，与母亲的心情有很大的关系，可以说孕妇的精神状态和情绪的变化与胎儿息息相关。一个心悦情怡的孕妈妈和一个心情紧张、焦虑不安的孕妈妈孕育的胎儿完全是生活在两个截然不同的胎教环境里，它将转化为胎儿的身心感受，影响着胎儿的成长过程。因此，每一个孕妈妈都应注意，当感受到胎儿的身体在腹内时时刻刻地进化发育的同时，千万不要忘了他也是一个人，他的心灵也在发育成长。为了孩子的身心健康，请务必对腹内胎儿有博大的爱心，加强自身修养，学会自我心理调节，善于控制和缓解不健康的情绪，始终保持稳定、乐观、良好的心境，使胎儿能够健康地成长。

优生小常识

准父母应避免吵架

据统计，经常吵架的准父母孕育的胎儿在心身缺陷方面的几率比生活美满、和睦相处的准父母所生的孩子高1.5倍，胎儿出生后因恐惧心理而出现神经质的机会也比后者高4倍，而且这类儿童往往发育缓慢、胆小怯弱、生活能力差。

英语胎教法

有专家认为，由于胎儿对声音已具有记忆能力，因此，如果在怀孕的时候经常对胎儿说英文，收效会很好。从怀孕后7个月开始至胎儿出生之前的这段时期，是孕妈妈进行英语胎教的黄金时间。

若要以英文进行胎教，先决条件就是孕妈妈本身的英语能力要好，能够在日常生活中很自然地说出标准的流利的英语，能够轻松地运用两种语言来交流。

有的孕妈妈觉得自己的英文能力有限、发音不够标准，或者觉得在“非英语为母语”的环境中实行英语胎教有一定困难，那么就不要勉强进行英语胎教，可以选择一些句型简单、内容健康、重复性高的英文音像制品，借助它有趣的内容、清晰的发音、活泼的气氛，同样可以起到很好的效果。

运动胎教法



运动能使孕妈妈吸入更多的新鲜氧气，加速体内废物的排出，有效地缓解孕期的不良反应，让胎儿能够更加顺利地度过整个孕期。

孕妈妈体质好，宝宝更健康。运动训练不仅可促进胎儿的身体发育，更能刺激胎儿大脑神经的发育。

孕妈妈适当的活动或运动，有调节神经系统及增强心、肺功能的作用，可帮助消化、促进代谢，有利于腰部及下肢的血液循环，可以缓解腰酸腿痛及下肢水肿症状。

在户外参加体育锻炼时，能够呼吸新鲜空气，接受阳光中的紫外线照射，从而把皮肤里的脱氢胆固醇转变成维生素D，以促进身体对钙、磷的吸收。这样，既有利于胎儿的骨骼与牙齿的发育，又可以预防孕妈妈患骨软化病。

参加体育锻炼，通过肌肉的收缩运动，能够增强腹肌的力量，防止因腹壁松弛造成的胎位异常及难产。适当的运动能使全身肌肉活动，促进血液循环，增加母亲的血液和胎儿血液的交换；能增进食欲，使胎儿得到更多的营养；能促进胃肠蠕动，减少便秘；还可以增强腹肌、腰背肌和骨盆底肌的能力，有力地改善盆腔充血，使分娩时的肌肉放松，减轻产道的阻力，顺利分娩。

行为胎教法



行为也是一种语言，只不过它是一种无声的语言。孕妇的行为通过信息传递可以影响到胎儿。我国古人在这方面就早有论述，古人认为，胎儿在母体内就应该接受母亲言行的感化，要求妇女在怀胎时就应该清心养性、守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好的影响。

行为胎教法强调孕妇本人在胎教过程中的积极影响和主导作用，注意从内在的、理性的角度去把握胎教的内容。在具体运用时，首先要求孕妇对怀孕能有正确的认识，即把胎儿看做爱的结晶，对其倾注爱心，不应用拒绝、讨厌的态度对待胎儿；其次要求孕妇加强思想道德修养，养成良好的行为习惯，处处以身作则，用良好的思想情感影响胎儿。

孕妈妈的习惯将直接影响到胎儿的习惯。如果有些孕妈妈本身生活无规律，习惯不良，那么从你怀孕起就要从自身做起，养成良好的习惯，才能培养出具有良好习惯的胎儿。

饮食胎教法

宝宝在母亲肚子里，脑细胞的发育需要各种营养素的供给。在脑细胞的发育过程中如果缺乏维生素或矿物质，则会生产不良的后遗症；而某些微量元素是脑细胞生长和大脑功能所必需的。因此，用饮食来增加胎儿的营养，从而补充胎儿大脑发育的必要元素，宝宝想不聪明都很困难了。

另外，偏食的妈妈要注意，胎儿能通过子宫“品尝”到你所吃的食物的味道。不仅如此，他们还有超强的记忆力，能够“记住”妈妈吃过的食物，并表现出一定的偏好，所以，偏食的妈妈有可能会导致宝宝挑食。

不要走入胎教误区

音乐声越大越好

许多孕妈妈进行胎教时，却是直接把录音机、收音机等放在肚皮上，让胎宝宝自己听音乐。这是不正确的。在现实生活中，有不少孕妈妈把“胎教音乐”当作培养“神童”的智力胎教法宝，这是一种认识误区，特别是不合格的胎教音乐磁带，将会给母腹中的小宝宝造成一生无法挽回的听力损害，应引起准妈妈们的警省。

正确的音乐胎教方式应该是孕妈妈经常听音乐，间接让胎宝宝听音乐。此时胎宝宝的耳蜗虽说发育趋于成熟，但还是很稚嫩，尤其是内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，如果受到高频声音的刺激，很容易遭到不可逆性损伤。

因此，进行音乐胎教时传声器最好离肚皮2厘米左右，不要直接放在肚皮上;音频应该保持在2000赫兹以下，音量不要超过85分贝。另外对孕妈妈来说，最好不要听摇滚乐，也不要听一些低沉的音乐，多听一些优美舒缓的音乐，对孕妈妈、对胎宝宝才都有好处。

所有名曲都合适

都说经过胎教的婴儿特别聪明，但具体该怎么教，没有人能说得明白，许多准妈妈都知道给胎儿听世界名曲是一种不错的方法，早在怀孕初期就买来了专为婴儿准备的胎教录音机和各种世界名曲，每天一有时间就把录音机放在肚子上让胎儿听。

经过科学验证，正确的胎教对于胎儿的神经等系统发育有着极大的益处，这样的宝宝十分聪明。给胎儿听音乐的做法是有可取性的，音乐对于胎儿的成长有好处，但若是不管是什么音乐全部都拿来听就不可取了。首先胎教要定时、定点，每天孕妇可以设定半个小时的时间来听音乐，时间不宜过长。其次在选择音乐时要有讲究，不是所有世界名曲都适合进行胎教的，最好要听一些舒缓、欢快、明朗的乐曲，而且要因时、因人而选曲。在怀孕早期，妊娠反应严重，可以选择优雅的轻音乐;在怀孕中期，听欢快、明朗的音乐比较好。

就是给胎儿听音乐

许多准爸爸准妈妈认为胎教就是让孕妇和胎儿一起听音乐，有的听古典音乐，有的为使孩子个性开朗而选择听摇滚乐，有的甚至听流行歌曲、京剧。其实孕期适当听音乐是正确的，但要讲究内容和方法，如选择适当的音乐和听音乐的时间，注意音频的高低及音量的大小。

此外，胎教还包含其他很多方面的内容，如：运动胎教、精神胎教、手工美术胎教、语言胎教、灯光胎教、数量胎教、环境胎教等。

长大一定是神童

每位爸爸妈妈的最大心愿，就是希望宝宝能成为健康向上的好孩子。但是，准爸爸准妈妈一定要知道：提倡胎教，并不是因为胎教可以培养神童，而是因为胎教可以发掘个体的素质潜能，让每个胎宝宝的先天遗传素质获得最优秀的发展。如果胎教能与出生后的早期教育很好地结合起来，宝宝将会更加优秀。

教唱歌说话算算术

胎教的根本目的，并不是教胎宝宝唱歌、识字、做算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎宝宝各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育即感觉学习打下一个良好的基础。

其实，凡是对胎宝宝有益的事情都可以归入胎教的范畴。大到怀孕前的准备、环境的改善、情绪的调节，小到听音乐、散步、和胎宝宝说悄悄话，这些都是胎教的内容。

胎教没有什么作用

有人不了解胎儿的发育情况，不了解胎儿的能力，认为胎儿没有意识，根本不可能接受教育，其实这样的想法是错误的。研究证明，胎儿4个月时就已经具备了全方位的感知觉能力，即具备了受教育的“能力”。但这里所说的“教育”，不同于幼儿园和学校“教育”，而是主要根据胎儿各时期的发育特点，有针对性地、积极主动地给予各种信息刺激，促进胎儿身心健康发育，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，为宝宝出生后的早期教育奠定基础。

胎教一用就灵

常常听到一些父母抱怨："我们当初积极胎教，又是唱歌又是听音乐，忙活了半天也没有生出个神童来。"言语之间对胎教不无失望。

任何父母都对孩子寄予了美好希望，这是很正常的。问题是上述这些父母对胎教抱有不切实际的奢望。要知道，胎教的目的只是使未出世的胎儿具有良好的遗传素质，为出生后的发展提供良好的条件。

胎教不是孤立的，而是受诸多因素的影响和控制的。每个人的身体各有差异，自身修养的水平不同，环境因素的影响不同，以及对胎教实施的程度不同等，这些都将导致胎教的不同结果。以音乐胎教为例，不同民族的孕妈妈们在选择胎教音乐时，除了选择一些大众化的自己能喜欢和接受的音乐做胎教外，还得选择一些结合自己本身的民族或是民间文化的音乐来作为胎教的素材，这样才更有利于胎教。例如，俄罗斯人不一定适合选择中国的民乐作为音乐胎教的素材，而中国人也不一定能适合用外文的诗词来做吟诵。这就是说，选择音乐要因人而异、因地制宜。不同的孕妈妈胎教时的音乐肯定不完全一样，孕妈妈们在购买或是选择胎教音乐时，还要遵循自己的内心感受，选择自己喜欢的音乐。

现代医学为胎教提供了可行的依据，也有诸多实验、实例证明了胎教的可能，我们对胎教应以科学的态度审视，这便是：相信科学的胎教，但绝不神化胎教；肯定胎教的结果，但绝不夸大胎教的作用；可以保留对胎教的认识，但不拒绝对胎教的尝试。总之，以科学的态度看待胎教，科学地实施胎教，从而收获胎教的硕果，这便是我们所倡导的科学的胎教观。



因此，我们每个人都应从个人和家庭环境的具体情况出发，放弃对胎教的奢望，实事求是地看待胎教。这样，你就绝对不会感到失望，而只会使你和你的家庭洋溢着幸福的满足感，你胎教的产物——那个令人喜爱的孩子，也将在甜蜜无比的气氛中幸福、健康地成长。

DIERPIAN

第2篇

给宝宝最好的胎教

在整个孕期，胎教是最需要准父母付出爱心和坚持的，并花费时间和精力去做的事。因此，在实施胎教之前应做好充分的精神和物质准备，并提前制定好胎教计划，全面提高身体素质，避开一切不利因素的影响，以成功孕育健康聪明的宝宝。



制定夫妻怀孕计划

准备造人应通盘考虑



结婚组织新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员——小宝贝的出生问题。如果夫妻还没有做好这方面的思想准备，在不具备养育孩子的经济条件时就怀孕，孩子出生后父母将面临较多的问题。

考虑到各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生请教，充分商讨，再做决定。

如已确定要孩子，就需对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺育和教育问题作全面考虑，做到心中有数，再选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

在制定生育计划前，需要考虑如下几个问题：

1. 家庭的经济条件是否具备。
2. 要考虑自己的年龄、工作、学习情况是不是适于要孩子。
3. 要考虑自身的身体健康状况。

具备积极的生育态度

现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然已怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很欢喜。这几种不同的态度对妊娠的影响也将决然不同。

所以，要生育孩子，必须建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有个小宝宝，并肩负做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并全力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。

永葆爱情甜蜜如初

也许，你有这样的感觉：当初你们恋爱时，仅仅一个电话，一张留言条，就可以使彼此兴奋得发抖。也许，你们一时兴起，就会跑去野餐，在小溪边、山洞里、草丛中留下浪漫的记忆，脸红、心跳、手发热，这都是因为爱的冲动。其实，只要你们花一点心思，多一些想象力，婚后的生活也会像恋爱时一样充满活力与情调。

1

弃旧迎新，变换花样。专家认为，人的本性是容易产生厌倦的，固定的程式会扼杀浪漫和新鲜感，因此人们都喜欢意外的惊喜。

2

偶尔小别，胜似新婚。人们常说"小别胜新婚"，的确，爱情是一种奇怪的东西，日日厮守，生活安逸的夫妇并不一定幸福美满。拉开一定的距离，经历些坎坷的伴侣反而会恩爱和谐。因此，专家认为夫妻之间感情出现低潮时，不妨制造一些暂时的距离或紧张的气氛，以激起双方的激情，达到协调与快乐。

3

注意沟通，呵护和谐。幸福之花需要夫妻双方用真诚去灌溉、用理智去培育、用谦让去营造、用大度去化解，如此，夫妻生活才会美满幸福。

4

拆去设防糊涂难得。在婚恋领域里，在夫妻相处中，只要不是原则问题，难得糊涂地面对相互间的生活爱好等小矛盾不仅难能可贵，而且还是不可或缺的维护婚姻稳定的需要。对于密切夫妻情感、提升婚姻质量、营造家庭和谐尤为重要。

进行孕前遗传咨询

孩子是父母生命的延续，是父母未来的希望，如果你想有一个既健康又聪明的孩子，就必须在孕前做好准备。

孕育一个“高品质”孩子是需要详细计划的，做好孕前咨询十分关键。

虽然现在畸形儿的出生率较低，但我们每个人都有生畸形儿的可能。你应当事先了解你生畸形儿的可能性有多大，这就是我们通常所说的遗传学咨询。如果你年龄超过35岁，配偶中一方有病史或家庭遗传史，或有3次以上自然流产史或致畸药物接触史，夫妇双方就应当进行遗传学咨询。

孕前咨询非常重要，想要孩子的夫妇，不论你们的身体状况健康与否，都应该和医生进行沟通交流。

遗传咨询的目的就是确定遗传病基因携带者，并对其生育患病后代的几率进行预测，商谈应采取的预防措施，减少遗传病患儿的出生，降低遗传病的发病率，提高人群遗传素质和人口质量，取得优生效果。

简单地说，遗传咨询就是通过咨询者与咨询师的交谈，解决咨询者的一些疑问。需要说明的是，有些人认为自己身体健康，又没有遗传病家族史，去不去咨询无关紧要，这种想法是不对的。目前由于生存环境的污染，新的遗传病在不断产生，因此，建议每对即将结婚的年轻人都应该去正规医院接受遗传咨询。

春节期间不宜怀孕

科学资料告诉我们，春节期间最好不要怀孕。特别要注意避免一些不利因素对受孕及受精卵的影响。俗话说“酒后不入室”是有一定道理的。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，这样生下的孩子容易发生体质弱、智力低下等现象。

精子的质与量，不仅关系到能否受孕，也影响受精卵的发育，甚至胎儿的健康成长。新春佳节之际，夫妻都忙忙碌碌，睡眠少，应酬多，若酒后同房，一旦受孕，胎儿畸形或智力低下者多。若女方也饮酒则更为可怕。法国专家报告：孕妇酗酒是胎儿先天性畸形、先天智力低下等缺陷的原因之一。专家们还发现，酗酒者比不酗酒者生出畸形儿的几率高2倍。

身体疲劳不要怀孕

瑞典卡洛林医院斯梯凡·阿尔维教授指出："男子的睾丸对外界刺激非常敏感，对劳累的反应尤其强烈。"他们进行的动物实验证明，劳累完全有可能破坏精子的功能。他们系统地比较了20世纪60年代、70年代与80年代精子功能，得出的结论是"精子质量随现代生活方式之日趋疲劳而在日趋恶化"。易引起疲劳的现代生活因素很多，比较明确的主要有如下14种：

- 连续加夜班。
- 长途旅行。
- 常赴舞会并频下舞场。
- 沉迷于夜生活。
- 过度的体力劳动。
- 剧烈的体育运动。
- 远途而紧张的旅行结婚。
- 操办或参加旧式婚嫁礼仪。
- 摆宴席招待较多的客人。
- 陪坐久久不散的宴席。
- 激烈地争吵或生气。
- 过于集中并持久的脑力劳动。
- 久卧病床。
- 频繁地同房。

因此，要想优生，上述诸项一定要节制，尤其是那些与男子密切相关的生活。假若你正值结婚喜日，那么应酬完所有宾客，又被闹罢了洞房，直到深夜才得安寝，或假若你们旅行结婚第1天奔波到很远处方下榻安歇，那么，当日当夜，你的精子质量一定很低，此时性交并妊娠，对后代必有严重影响。



好心情孕育好“种子”

受孕心理影响胎儿

绝大多数青年男女组成家庭后，都越来越感到有一种需要，一种共同孕育一个孩子来寄托他们的希望。持有这种心理的夫妇，当然对受孕有了积极的心理准备，成功地将情感和理智合二为一，选择最佳受孕时机，创造最好的孕育条件，施行最积极的胎教手段，为即将降临人世的孩子奠定良好的基础。

而有些夫妻缺少受孕的心理准备，糊里糊涂地就怀孕了，一切任其自然发展。对即将出生的孩子来说，这是不够负责任的，当然也就不能产生积极的影响。

由于工作、学习、生活等诸多因素的影响，有些青年夫妇暂时没准备要孩子，但又未能有效地采取避孕措施，一旦怀孕，他们往往犹豫不决。这种矛盾的心理状态如不及时纠正，势必对胎儿产生消极的影响。

有的夫妇对怀孕持排斥心理，这种心理对胎儿的身心健康是十分不利的，这种心理将直接影响到胎儿的健康生长和发育。此外，还有一些夫妻盼子心切，一心只想生男孩子，从心理上不能接受女孩；或者是婚姻生活不幸福，想生个孩子来维系日渐分裂的婚姻，弥补精神上的空虚等等。诸如此类的受孕心理都是不健康的，当然也就不能对孩子的心理和生理的健康起到积极作用。



良好的受孕心理是胎教不可缺少的组成部分，未来的父母应充分重视这一环节，在充分的准备下，在极大的喜悦中，等待与你血肉相连的新生命的诞生。

调整孕前心绪

情绪，是人反映心理活动的表现。从性质上说，它可以分为积极的、消极的或不确定的3种状态。这3种状态的形成，与一个人的期望值和实现值之间所表现的关系有着密切联系。比如，有一对夫妇，希望很快地顺利怀孕，但由于某种原因未能如愿，就有可能导致消极的或不确定的情绪状态产生；相反，如果备孕夫妇持坦荡、乐观的态度，即使没有及时妊娠，也仍然会保持积极的情绪状态。

心境是使人的一切体验和活动都染上情绪色彩的一种持续时间较长的状态，有暂时的和稳定的两种表现形式。夫妇之间，彼此的心境有强烈的感染性，它的形成，同社会、家庭、生活、工作和环境等因素有关。因此，善于协调上述各种因素，特别是善于处理上述因素导致的夫妇间的矛盾，就成为保持良好的孕前心绪的前提。

融洽夫妻感情

对于新婚夫妇来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等等。和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征：

1. 夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡，当一方因物质上的或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方善于引导对方摆脱困境。

2. 善于安排适宜的生活节律，消除容易导致心理失调的因素。

3. 彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的“容忍度”，平常尚可能要进行适当争论的非原则性问题，这时可先容忍下来，留到以后适当的时机解决，也可借其他方法使之自然消化。



保持乐观开朗状态

如果夫妇在计划受孕月份有较大的情绪波动，如精神紧张、悲伤、忧愁、焦虑、抑郁、恐惧等，会对排卵造成影响。从胎教、遗传这个角度而言，女性在排卵期如能保持乐观开朗、积极进取、豁达幽默等良好的精神状态，会对这期间受孕所怀的孩子产生良好的影响，先天所赋予的良好心理素质将会使孩子受益一生。

❶ 情绪的剧烈波动，会使女性内分泌失调，代谢紊乱，从而影响卵泡的生长发育和排卵时间，甚至抑制排卵。

❷ 情绪的剧烈波动，对男性精子的生成、成熟和活动能力也有影响，内分泌的失调会改变精子存活的环境。严重时可能造成早泄、阳痿、不射精。

由此可见，情绪也是健康的重要部分，压力过大等不良情绪可影响神经系统和内分泌功能，影响精子、卵子的生成、成熟和活力。值得注意的是，不良情绪不光来源于工作、生活的压力，有时过于谨慎的孕前准备也会让人因过度紧张而产生不良情绪。

喜迎妊娠的到来

夫妇之间，如果能够有意识地进行迎接妊娠的情感投资，无疑是一种生育智慧。

以迎接节日的心境迎接妊娠，可以看做是建立优生心理的开始，它将对下一代的身心健康产生深远的影响。

不要向周围的亲友掩饰符合计划生育原则的妊娠愿望，经常有幸接受与妊娠有关的良好祝愿和关切，将有助于烘托这种“节日”般的气氛，对改善妊娠心理也很有裨益。

夫妇双方不妨安排一点带有纪念意味的举动。譬如在准备妊娠的时候合影留念，也可以更浪漫一点儿，夫妇分别执笔给未来的小宝宝写一封欢迎的信函并各自珍藏，并相约在适当时机展示等等。这样做，不只是具有优化妊娠心理方面的作用，还将对孕妇顺利度过妊娠期的生理适应过程有明显的“支柱”作用。



全面提高身体素质

孕前生理准备

孕前保持身体素质的良好状态，最关键的一条是建立有助于两性生活健康的节律和格调。这不仅是家庭生活幸福的源泉，也有助于未来的父母所产生的性细胞始终处于最佳性状，并有利于新生命在形成过程中获得优良遗传基因的第一个生存环境。

人类要健康地生活，自然时刻都要注意生理卫生，这对于准备生育下一代的夫妇来说，显得尤其重要。年轻的夫妇应建立一系列的生理机能保健措施，针对婚前检查所发现的有关疾患和不够理想的生理机能问题，进行治疗、调养和功能性锻炼。特别是要保持精液的正常成分和卵子成熟的质量以及生殖器官的健康状态。必要时，在孕前夫妇可以主动接受生育门诊的指导。

备孕女性不宜太胖

女性皮下脂肪较丰满，且相对集中于乳房、臀部和腹部。但若皮下脂肪积累过多，不仅无美感，而且会引发多种疾病，尤其是育龄妇女，更应重视肥胖对生育的影响。

医学研究表明，肥胖可引起女子闭经、月经不调和不孕等。据统计，以往月经正常而肥胖后发生月经异常的女子中，继发性闭经、月经稀少或过多等发生率为50%，不孕症发生率为18.5%，较一般同龄女子高11.5%。肥胖女子不仅不易受孕，且怀孕后的产科并发症也较多。过度肥胖引起的妊娠高血压综合征、巨大胎儿、胎盘早期剥离、难产及胎死宫内的发病率都远远高于正常体重的女子。

肥胖还会导致会阴部多汗、外阴炎、湿疹及大腿根部摩擦性皮炎。上述疾病因瘙痒等症状，不仅给患者带来诸多难言之苦，而且还会引起性欲减退、性淡漠等，以致影响性生活，减少受孕机会。



孕前要加强经期卫生

经期讲究卫生更重要，因为妇女一生之中有30多年要来月经。月经期间，不但全身抵抗力较差，易于感染疾病，并且由于子宫颈口微张、子宫内膜剥落和阴道酸性分泌物被经血冲淡，而丧失了抑制细菌生长的自然防御作用，一旦细菌入侵，极易引起生殖器官发炎，甚至造成不育。所以，在月经期间必须注意以下几点：

注意卫生，预防感染

❶卫生巾更换要勤快

经血中有丰富的营养物质，易成为细菌大肆滋生的“培养基”，所以，卫生巾一定要勤快地更换。



有两种错误的做法：一是使用了吸收力强、保护功能好的卫生巾，就以为长时间使用同一片卫生巾也没有关系；二是在经血量少的时候忘记更换。

卫生巾最好两小时换一次。因为经血刚流出时并没有异味，但接触了空气，发生氧化反应，好几种化学物质混合在一起，才产生了气味。克服的办法当然是选透气性好的产品，同时勤更换。同时经期严禁性生活。

❷保持外阴卫生

每天要用洁净的温水洗净外阴，洗时要从前向后洗，不要从后往前洗，以免把肛门附近的细菌带到外阴部，月经期不能盆浴或坐浴，可以洗淋浴或擦浴。保持外阴卫生，不仅在月经期，平时也要养成习惯，如擦洗外阴部的毛巾不能与别人共用，也不能擦澡或擦脚，以免把细菌带入阴部。

注意保暖，避免受凉

月经期间，必须注意保暖，尤其是下半身的保暖更为重要，避免用冷水洗澡、洗脚、洗头等。

如果月经期间受到突然或过强的冷刺激，子宫及盆腔内血管将过度收缩，有可能引起经血过少或月经突然停止。此外，受凉以后，身体抵抗力更加低下，也易于感染疾病。

心情舒畅，情绪稳定

过度的情绪变动有可能影响月经的正常来潮，并且加重月经期间的不适。月经的正常与否，和人的精神状态关系极其密切，因为月经是在大脑皮质的管制下来调节的。不论是情绪的波动或是精神的紧张，都能影响大脑皮质的调节功能，从而引起月经失常。有些妇女脾气比较急躁，如果在月经期间不注意克制，过于激动，月经很有可能就减少或者突然停止。因此，月经期间应尽量保持心情舒畅。

将体重调整到最佳状态

女性过胖或过瘦，内分泌功能都会受到影响，不仅不利于受孕，还会增加婴儿出生后第1年中患呼吸道疾病或腹泻的几率。

实际体重低于标准体重15%为过瘦，这样的女性要多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类及大豆制品。

实际体重高于标准体重20%以上为过胖。应制订科学合理的食谱，注意控制热量的摄入，少进食油腻及甜味食品，争取将体重减到理想范围内。这样也可避免怀孕后并发妊高征及妊娠糖尿病。

无论过胖或过瘦，在准备怀孕前，女性都应该积极进行体重调整，争取让体重处于理想范围内。



科学饮食营养

营养准备，是做好身体准备的关键。父母的健康是宝宝健康的基础，丈夫有良好的营养状况，才能产生足够数量和良好质量的精子。妻子有良好的营养状况，才有可能提供一个胎儿发育成长的温床；怀孕后，除了维持自身机体代谢和消耗所需外，还要提供胎儿生长发育需要的营养物质，并为产后哺乳做好储备。如果母体营养不良，往往会导致胎儿低体重、智力低下，甚至发生先天性畸形。因此在怀孕前3个月，夫妻双方应加强营养，改掉不良习惯，创造最佳营养状态。

优生小常识

小水痘——孕期的大敌

虽然水痘病毒不一定都能通过胎盘，但一旦通过胎盘就会使胚胎受到感染，导致畸形。所以，准备怀孕的女性和已怀孕的孕妈妈要特别当心水痘病毒。预防感染是最有效的方法。如果你以前没有得过水痘，更要特别关注哦！

避开不利因素的影响

不良遗传因子

我们知道，子女身体上的许多性状都是由父母遗传而来的。父母主要通过遗传基因影响着下一代。父母如果遗传给子女优良的基因，宝宝就是健康聪明的。父母如果遗传给子女有缺陷的基因，那么宝宝或许有体残或智障，这就是“遗传病”。

所谓遗传病，就是从父母那里接受到已发生突变的遗传物质（染色体、基因）而引起相应的疾病或缺陷。这种遗传因素（致病基因）按一定的方式传给子女，子女就可能发生遗传性疾病。它是一种严重危害人类健康的疾病，通常以其特有的方式，程度不同地一代又一代地往下传递。也就是说，在遗传病家族中，每一代都有可能发生这种疾病。

遗传性疾病种类很多，遗传的方式也不一样。有的病可能在下一代就出现，有的病则要等到第二代、第三代以后才发病。有的人虽然自己身体里已经接受了某种含有遗传性疾病的基因，并不发生疾病，这种人叫做携带者。当父母都是同一种疾病的携带者时，这种病就很可能在他们的下一代身上出现。

可以说，我们每个人都不同程度地带有几个有缺陷的基因，即每个人几乎都可能至少是一种或几种遗传病基因的携带者。只是在受孕时父母一方的某个异常基因往往被另一方的正常基因所掩盖。例如，父亲的一个基因不正常，母亲与之相应的基因却是正常的，这样精卵一旦结合，不正常的基因往往会被正常的基因所掩盖，使其得不到机会表现。所以绝大多数孩子的体内都存在许多潜在的缺陷基因，但是却不发生遗传病。而当双亲带有同样的缺陷基因时，两个致病基因在孩子体内相遇后，便无法被掩盖，这个孩子就难以避免患上遗传性疾病。



母体健康状况

除孕妇患乙型肝炎、风疹、流感等病，容易传染给胎儿外，母体还有一些病对胎儿不利。如心脏病使心脏功能不好，怀孕负担加重后容易心力衰竭，引起缺氧，胎儿出生困难。孕妇患了严重肺结核，应结束妊娠，否则对自己危害很大，胎儿也难以孕育。因为患了肺结核，要做X射线透视，注射链霉素，还要服药，这都有可能污染胎内环境，损害胎儿。

孕妇肾炎严重者如果妊娠，会使病情加重，肾功能减退，出现妊娠高血压综合征。孕妇贫血严重者，不仅会心力衰竭，而且容易早产、死产，特别是再生障碍性贫血使孕妇、胎儿很危险。孕妇患红斑狼疮，其免疫功能很差，妊娠后容易流产、早产、死产。孕妇患糖尿病，会导致妊娠高血压综合征，以及身体许多脏器疾病，这也会严重威胁胎儿健康。

病毒感染对胎儿的影响：孕妇被病毒感染，不仅对孕妇本人健康不利，更重要的是对胎儿健康不利，特别是在怀孕初期感染病毒可引起胎儿流产、早产、畸形或死胎。病毒造成胎儿先天性缺陷的主要原因是，当孕妇被病毒感染后，因病毒体积非常小，经血液循环通过胎盘感染胎儿。由于孕早期胎盘还处在刚刚形成的初级阶段，预防病毒侵入的能力和抵抗病毒的能力都很差，此外，在这个时期胎盘还极易遭受感染，造成胎盘炎症，从而影响母体与胎儿之间的物质交换。我们前面说过，胎儿的发育是依靠胎盘吸收母体营养并将废物排出体外，那么，如果胎盘出现问题，势必要影响胎儿的正常发育，最后导致先天性缺陷。



因此，希望孕期妇女，特别是在怀孕前4个月的孕妇，要注意保护好自己，在疾病高发季节，尽量不要去公共场所，以免被病毒感染。同时注意个人卫生和环境卫生。居室要保持通风和阳光照射。锻炼身体以增强体质，可做一些孕妇体操，并注意保暖预防感冒。如有感冒，应在医生指导下用药。

双方年龄



在生育问题上，科学家们的着眼点是遗传。法国遗传学家摩里士的研究成果表明，年龄在30～35岁的男人所生育的后代是最优秀的。

摩里士说，男性精子素质在30岁时达高峰，然后能持续5年的高质量。另一方面，生理学家公认，女性在23～30岁之间是生育的最佳年龄段。

这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。处于此年龄段的夫妻，生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。女性若过早怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。

由此可知，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右为宜。父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”更多些；母亲年纪轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿发育生长，所以这种“优化组合”生育的后代易出“天才”。

有关研究表明，从女性的生理规律来说，生育能力最强在25岁左右，30岁以后慢慢下降，35岁以后迅速下降，44岁以后有87%的女人失去了受孕能力。另外，女性与男性不同的是，男性的精子每30天就更新一次，而女性的卵子从一出生就相伴的，生活方式、环境、年龄都会影响到卵子的质量，年龄越大，意味着卵子质量受到外界空气污染、电磁辐射、各种化学污染的机会就更大。因此，女性的最佳生育年龄是23—30岁，即使因种种原因必须推后，也要尽量优化自己的生活习惯和环境。

生理因素

❶ 影响男性生育的生理因素

男性生育力的3个必备条件是：正常的生殖器官及功能，正常的性功能，男性体内无抗精子抗体。除此以外，男性生育还要受到很多环节的影响，只要其中某一个环节受到干扰，均可造成不育。

其主要因素如生殖器发育异常、睾丸功能障碍、附睾结构功能障碍、性功能障碍、输精管道障碍、内分泌紊乱、生殖系统感染和精索静脉曲张等。这些因素或有可能造成无法性交、无法正常性交，或无精子、少精子、精子活力低下、死精子，以及精液酸碱度比值低、精液液化和精子形态异常，引起生育能力低下。

❷ 影响女性不孕的因素

导致女性不孕的因素有很多，既有年龄、心理、营养方面的原因，也有身体方面的原因。

其生理方面主要是排卵障碍、输卵管功能障碍、子宫颈病变、子宫病变和阴道疾病等。由此而造成卵巢功能低下，卵巢功能紊乱，精子无法进入、前行，精卵无法结合，结合后无法着床或着床不稳，而致生育异常和不育。

生活方式

孕期的生活方式，可以决定胎宝宝是否成为健康、聪明的孩子。好的生活方式带来健康，相反，不良嗜好会对胎儿的生长发育产生负面影响。

吸烟首先损害精子，降低精子质量。丈夫吸烟，会使怀孕的妻子间接吸烟，从而污染胎内环境，使胎儿发育不良。孕妇吸烟危害更大。烟草中含有尼古丁、氢氰酸、一氧化碳等大量有毒物质，直接进入胎内环境后使胎儿血液含氧量下降，大脑和心脏受损，并侵害胎儿肝脏，造成新生儿体形小、体重轻。临床证明，孕妇吸烟容易导致自然流产、前置胎盘、胎盘早剥、产后出血、胎膜早破、早产及新生儿猝死。



酒也危害精子，造成精子畸形，畸形精子和卵子结合就形成畸形胎儿。孕妇嗜酒，会患上“胎儿酒精中毒综合征”，孩子出生后发育迟缓、个头瘦小、面部畸形、相貌丑陋。临床证明，嗜烟酒孕妇常营养不良，缺乏叶酸，引起低血糖，并使孩子脏器异常，如肝肾畸形、泌尿生殖系统发育不完善，并使中枢神经系统损坏，造成孩子低智能。

浓茶、咖啡具有兴奋作用，可以刺激胎儿，增加胎动次数，甚至危害胎儿的生长发育。在药物对胎儿致畸的动物实验中，发现咖啡因能引起小动物畸形。

外界环境

人类生存的环境包括自然环境和生活环境，环境卫生与人体健康有着密切的关系，环境污染可直接影响到胎儿健康。

物理类

放射性辐射，如X射线、放射性同位素等，都能致胎儿小头畸形、眼球病变，或患白血病、恶性肿瘤，甚至死胎。怀孕14周前的早孕期应避免做X射线等检查。如必须做放射性检查，要注意照射剂量、照射部位，并在孕妇腹部围上铅裙加以保护。孕妇要少看电视，因为电视机显像管有高压静电和射线，对胎儿有影响。孕妇要远离微波炉、电吹风和电热毯等高辐射的家用类电器。

此外，孕妇也不可用太热的超过人体体温的水洗澡，否则会刺激胎内环境，损害胎儿脑细胞，孩子出生后易患癫痫病。还应避免噪声刺激，噪声能导致孕妇心理不安、胎儿脑组织超微结构改变。

化学类

不少药物如抗肿瘤药物、激素类药物、肾上腺皮质激素、抗菌药、四环素、抗糖尿病药物、维生素A过量等，都能侵入胎内环境，使胎儿致病，或引起死胎。孕妇也不能接触农药或兽药，否则会中毒，药物通过神经系统刺激胎儿，或通过内分泌系统传导给胎儿，影响健康。在工作生活环境中，孕妇应尽量避免接触油漆、氨水、硫化物等。污染气体的一氧化碳、二氧化硫对胎儿危害也很大，会导致染色体畸变。



生物类

生物毒素很容易由母体进入胎儿环境，所以孕妇在日常生活中一定要小心防范。孕妇不能吃被黄曲霉素污染的食品，少食发芽变绿的土豆，因为土豆类生物碱具有极强的毒性，可导致胚胎死亡。孕妈妈生弓形虫病对胎儿也有危害，弓形体可经过胎盘直接传染给胎儿。患乙型肝炎的孕妈妈，胎儿也会受到肝炎病毒影响。临床证明，可先天致畸的病毒还有风疹、疱疹、麻疹、脊髓灰质炎、腮腺炎、流感等，孕妇都要严加防备，防止胎儿感染。

药物影响

医学上把可能引起胎儿畸形的药物叫做致畸药物。在孕期，绝大多数的药物对胎儿都具有致畸的作用，而畸形发生的种类也与致畸发生的时间因素密切相关。

受孕前

男女双方在计划受孕之前用药，可使精子或卵子染色体畸变，造成精、卵的异常，直接导致精、卵死亡。

着床前

这个时期孕卵与母体毫无接触，用药没有大的影响，可适当用药。当然，能不用药时最好不用。

胚胎期

胚胎期既是器官发生发育时期，又是对药物的敏感时期，这个时期用药应格外慎重。因为大多数药物可以通过胎盘影响胚胎发育，造成脊椎裂、颅骨裂、心脏畸形、四肢畸形、无脑儿等。

胎儿期

这个时期胎儿外形已经形成，以继续生长为主，各器官进一步分化，结构逐步完善。这时用药很少造成胎儿器官畸形，但可能造成器官功能障碍。如长期服用甲喹酮（安眠酮）可造成胎儿智力低下，其他药物也可能造成胎儿大脑形成不全、小脑形成不全、脑水肿、小头症等。

优生小常识

比较明确有害的药物

①四环素类药物。可导致胎儿骨骼发育障碍、变黄。

②链霉素和卡那霉素。可导致先天性耳聋、肾脏损害。

③氯霉素。可抑制骨髓机能，导致新生儿肺出血。

④磺胺类。可导致新生儿胆红素脑病。

⑤阿司匹林或非那西汀。可导致骨骼畸形、神经系统或肾脏畸形。

⑥巴比妥类。可导致胎儿的手指或脚趾短小、鼻孔通联、精神委靡。口服苯巴比妥（片）、司可巴比妥（胶囊）、戊巴比妥钠（片）、戊巴比妥（片），注射苯巴比妥钠都属于此类。

⑦各种激素。可导致畸形。

营养不良



营养对胎儿发育和健康十分重要，但胎儿必须通过母体摄取营养的，因此要保证胎儿的营养，孕妇的营养首先要得到保证。孕妇应认识到胎儿的中枢神经系统发育直接影响孩子智力的发展。胎儿大脑细胞生长增殖是一次性完成的，需要很多营养，营养不够，增殖就难达到一定数目，胎儿出生后智力水平就会偏低。因此在胎儿期特别是孕早期，孕妇要提供给胎儿大量营养。脑细胞生长增殖所需营养主要是蛋白质，因而孕妇应摄入较多蛋白质。又由于胎儿骨骼钙化需要，需要供给胎儿钙和磷。为了胎儿本身造血、肌肉组织和肝脏发育需要，还要增加铁的摄入量。此外，锌的摄取也很重要，因为锌起“生命齿轮”的作用，使人体机器正常运转。

此外，孕妇还要摄取脂肪、维生素、碘、葡萄糖、核酸等，以适应孕妇本身和胎儿的需要。营养不良，胎内环境中的胎盘就不能供给胎儿充足的营养物质，羊水对胎儿难以起到新陈代谢的作用，孕妇就缺乏孕育胎儿的能力。容易发生流产、早产、死胎、胎儿畸形、胎儿发育不良、体重偏低、智力障碍。

情绪干扰

孕妇情绪易波动，孕早期常因妊娠反应剧烈而心情烦躁，易发怒生气，常因人际关系稍有不顺就会激动和吵架。此外，由于孕妇缺乏怀孕思想准备，或对安全度过怀孕期缺乏信心；或者由于孕妇对胎儿缺乏爱心，当和丈夫关系紧张时就迁怒于胎儿，这些都会造成情绪过度紧张，或惊吓、恐惧，或忧伤、悲愤，或焦虑、怀疑。这种种情绪波动情况，都会直接影响孕妇身心健康，同时通过神经系统刺激胎儿大脑，通过内分泌系统进入胎内环境，渗透进胎盘，进而影响胎儿身心健康。许多妇产科专家指出，孕妇精神失调，导致自身大脑皮层与内脏之间不平衡，使胎内环境受到破坏，从而引起胎儿循环紊乱，生理机制运转不正常。许多心理学家又指出，胎儿生理机制制约心理机制，胎儿个性、情感、能力、智慧发育不良都是由胎儿生理机制运转不正常所致，而胎儿生理失常又与孕妇精神失调密切相关。不少孩子出生后爱哭闹，长大后性格乖戾，也和孕妇情绪不佳有一定关系。因此，孕妇情绪安宁，对胎儿和新生儿、婴儿身心健康都有利，成为优化胎内外环境的主要因素。

选择怀孕时机



适宜怀孕的季节

夏末和秋初是人类生活与自然最适宜的季节，也是受孕的最佳季节。此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于安排，这样可使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎保证优生最为有利。

因为怀孕早期，正是胎儿大脑皮质形成的阶段，炎夏温度过高，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质摄取量少，机体消耗量大；严冬温度过低，新鲜蔬菜少，孕妇常居于室内，活动量过少并缺少新鲜空气供给，容易受冷感冒。这些不利的气候，都影响胎儿的发育和智能。

注意怀孕最佳月份

严格地说，我国幅员辽阔，气候差别较大，是不能简单地用某个季节来划分的。但从我国大部分地区的生活、地理条件来考虑，6~8月份怀孕比较理想。

为什么呢？这是因为从医学角度看，胚胎发育有3个关键时期：

❶大脑形成期（受孕第3个月）。

❷脑细胞分裂期（受孕第6个月以后）。

❸神经细胞的发育协调期（受孕第7～9个月）。

如果选择6～8月份受孕，妊娠的第3个月、第6个月以及分娩期都处在气候适宜、营养便于调配的季节，胎儿的神经系统可以得到良好的发育。只是此时怀孕应避免细菌性肠道炎对胚胎的影响。

另外，一般怀孕42天开始出现恶心、呕吐、厌食等早孕反应，若此时期摄入营养不足，会影响胚胎发育。6～8月份怀孕，到反应期正值蔬菜水果丰富，可不断调换品

种，变换口味，改善饮食，保证营养的供应；早孕反应在怀孕3个月后逐渐消失，此时正值秋天，新鲜粮食瓜果更多，营养更充足。

三是秋冬或冬春季节交替时，气温变化较大，人们容易感冒、发烧。怀孕前3个月的胚胎，各器官刚开始发育，母体感冒可能导致胎儿畸形。而6～8月份怀孕者，到此时胎儿各器官已发育成形，即无此忧虑。

四是孩子降生后，产假在春天度过，气温不冷不热。到6月份后，天气变暖，可以把孩子抱出室外，经常晒太阳，防止软骨病、佝偻病等缺钙性疾病。

当然，怀孕时间除考虑到季节因素外，还要考虑到夫妇双方的身体条件、精神状态等因素。

推算最佳受孕日期



月经周期中（以28天记）的增殖期和卵巢周期中的卵泡期均为14天。到了卵泡期的后期，卵巢内成熟卵泡分泌的雌激素不断增加，在高水平的雌激素刺激下，垂体分泌的黄体生成素和卵泡雌激素显著增加，大量释放并呈峰状分泌。尤其是黄体生成素峰状分泌可以诱导卵子的最后成熟，并导致卵泡壁的松解和最终破裂，然后卵子排出。排卵一般发生在出现黄体生成素峰状分泌后的36小时或黄体生成素分泌达峰顶后的10～12小时。在月经周期中排卵出现在第14天。

从排卵到下次月经来潮的时间为14天，这段时间即为卵巢周期的黄体期和月经周期的增殖期。值得重视的是，月经来潮出现在排卵后第14天，这一时间间隔相对恒定，不受女性生殖周期的长度变化的影响。因此，就可以根据这一规律来预计在每个生殖周期中的哪段时间能够受孕，即何时为最佳受孕期。

目前知道精子能够在女性的生殖道内存活72小时，而卵子只能在排卵后的12～24小时内受精。因此，在预期排卵前的3天内和排卵发生后的1天内发生的性交都可能引起怀孕，因为在这段时间内，精子在女方输卵管内与排出的卵子相遇的概率很大，从而使卵子受精。也就是说，对于生殖周期为28天的妇女来说，第11～15天为最易受孕期。

显然，在最易受孕期内，性生活发生的时间离排卵期越近，精子进入输卵管内与卵子相遇的机会越大，女方怀孕的概率也越高。

确定"生物钟"高潮期

受孕日期应当是人体"生物钟"的高潮期。这个时期，精力充沛旺盛，精神愉快，各系统、器官的功能处于最佳状态，"种子"质量高。此时受孕，容易生出一个健康聪明的宝宝。女性的生殖周期包括卵巢周期和月经周期，对于月经规则的女性而言，卵巢周期和月经周期的起始是同步的，即从月经来潮的第一天起至下次月经来潮的前一天止。

临床上通常将月经来潮的当天称作生殖周期的第一天。在该生殖周期内发生的各种生殖事件都根据第一天来计时。由于大多数妇女的经期为28天左右，下面就以28天的生殖周期为例来说明各个生殖事件发生的时间。

准确预测排卵期

女性在每个月经周期中，可能怀孕的时间仅5天左右。受孕通常也只能发生在性交后的24小时里。因而精确掌握女性排卵期是很重要的。

公式推算法

精子在女性体内存活时间最长是3天，而卵子只能在排卵24小时之内受精，如果要怀孕，就应在排卵前3天至排卵后4天同房，这时的受孕机会较大。那么，到底哪天是排卵日呢？下面我们来介绍一种根据公式推算排卵日的方法。

如果通过观察，你的月经很规律，28天一次，那么你可将月经周期的最长天数和最短天数均定为28天，代入下面这个公式：

排卵期第一天＝最短一次月经周期天数－18天

排卵期最后一天＝最长一次月经周期天数－11天

这个公式可计算出你的"排卵期"为本次月经来潮后的第10～17天。此种计算方法是以本次月经来潮第1天为基点，向后顺算天数，而不是以下次月经来潮为基点，倒算天数，因此不易弄错。找出"排卵期"后，如果想怀孕，可从"排卵期"第1天开始，每隔1日性交1次，连续一段时间，极有可能怀孕。如不想怀孕，就要错过"排卵期"过性生活。

观察子宫黏液

这是一种根据阴道黏液变化判断排卵日的方法。女性月经周期分为“干燥期-湿润期-干燥期”。在月经中间的湿润期，白带较多而且异常稀薄，一般持续3～5天。观察分泌物像鸡蛋清样，清澈、透明、高弹性，拉丝度长的这一天就是排卵日。



具体方法是：平常在早上起床后、洗澡前或小便前，用干净的卫生纸在阴道口取拭黏液，先看看，再拉长，一般你会有这样的发现——月经后的几天内，黏液又少又稠，这种状态下的黏液提示你，阴道内的环境呈酸性，不利于精子存活，是最不易受孕的阶段；在排卵前，卵巢分泌的雌激素不断增加，雌激素促进宫颈分泌出潮湿、滑润、富有弹性、清亮或白色的黏液，犹如鸡蛋清状，这类黏液的分泌可以过滤异常精子，为健康的精子提供营养的通道，引导精子经过宫颈、子宫进入输卵管，所以，这类黏液也称为“易受孕型黏液”，这时同房，将可获最高的怀孕率；在排卵之后，宫颈会分泌出很稠的黏液，并形成黏液栓，或是仅有少许，甚至没有黏液从阴道排出，阴道入口处也呈干燥状或仅有少许的黏稠感，若阴道口连续干燥3天后，就能确信排卵已经发生，卵子已经死亡，这时，如果想怀孕，就必须等待下次排卵前再出现易受孕型黏液时进行同房。

观察宫颈法

女性在每月的月经中期，宫颈会上升2.5厘米左右，并且会变软，宫颈口也会微微张开，这是女性身体提供的另一排卵信息。如果你预感到快到自己的排卵期时，可以检测一下自己的宫颈，方法如下：蹲下，用一手指（一定要注意手的卫生，洗净，或是戴一次性的塑料指套）进入阴道，很容易触摸到宫颈。每个周期触摸几次，1～2周后就会体会到宫颈的变化。当你感觉宫颈有上升时，即可同房。

记录基础体温

基础体温，是指经过6～8小时的睡眠后，体温尚未受到运动、饮食或情绪变化影响时所测出的体温。正常情况下，生育年龄女性每月排卵后体温会升高0.5℃，基础体温法就是每天测定清晨醒后的体温，根据其变化确定排卵日，并用以避孕或受孕的方法。

基础体温中的秘密。从这次月经到下次月经之间，每天早晨测量基础体温，可形成一种前半段时间体温较低、后半段时间体温较高的曲线。体温之所以变高，是因为排卵结束后卵巢中生成的黄体分泌黄体素所致。确切地说，月经结束后到下次排卵日开始的这段时间体温降低，排卵后到下次月经来临的这段时间体温升高。因此，在两次月经之间分为低温期和高温期两个时期，而且低温期的最后一天即为排卵日。

如何测定基础体温。每天在睡觉前将体温计甩到35℃以下，并放在床头安全的地方，第二天一醒来不要做任何运动，立即测量体温，因为任何动作都可能使体温升高而产生误差，所以必须在不运动的情况下完成测量。至少需要连续测量和记录3个月，画出曲线图，以便掌握体温上升、下降的规律，来确定自己的排卵日。如果持续2周以上较高的基础体温，就有可能是怀孕了。

建议使用专门的基础体温计，基础体温计与一般体温计不同，它的刻度较密，一般以36.7℃（刻度为24）为高低温的分界（36℃对应刻度10，38℃对应刻度50）。

测定基础体温还有下面这些注意事项：

※量体温的时间必须是在每天早晨刚睡醒还没有起床活动之前。

※使用口腔体温表置于舌下5分钟，记录数字。

※必须每日清晨不间断地测量，并排除感冒、值夜班或其他会使体温上升的因素。

※一般情况下，排卵后会较排卵前平均高出0.5℃，排卵前称为低温期，排卵后称为高温期。

※如某天体温比低温平均线高0.5℃以上，且持续3天以上，就表示有温度上的高温期出现。

※排卵一般发生在体温持续上升前的低温那天，但是有24～48小时的误差。

※配合B超诊断能进一步科学地明确排卵日期。



选择最佳受孕时机

应从新婚起测量基础体温

每天清晨起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵日期。

排卵期前应减少性生活

在排卵期前应减少性生活的次数，使男方养精蓄锐，以产生足够数量活力更强的高质量精子。

选择最佳受孕时间

最佳受孕时间是指受孕前后较为短暂的日子，一般建议选择以下情况受孕：

❶ 选择夫妇双方身体健康状况良好的情况下受孕。

❷ 选择夫妇双方情绪饱满、心情舒畅的情况下受孕。

❸ 选择科学安排营养、为生育提供充分的物质基础情况下受孕。

❹ 选择受孕前尤其是受孕当天未饮用烈性酒、减少吸烟或戒烟戒酒的情况下受孕。

怀孕的最佳时刻

科学家根据生物钟的研究表明，人体的生理现象和机能状态在一天24小时内是不断变化的，7:00~12:00时，人的身体机能状态是上升趋势；13:00时至14:00时，是白天里人体机能的最低时刻；17:00时再度上升，普遍认为21:00~22:00时同房受孕是最佳时刻。



优生小常识

受孕应避开的几种情况

①身体极度疲劳，或过度体力劳动及脑力劳动后不宜受孕。

②情绪激动之时，如争吵、暴怒、悲伤和恐惧时不宜受孕。

③大病初愈或久卧病床时不宜受孕。

④女方流产不满6个月时不要受孕。

⑤新婚期疲劳、饮酒过度、性生活过于频繁的情况下不宜受孕。

⑥因病服用某些药物，尤其是安眠药时不要受孕。

DISANPIAN

第3篇

一月 爱情种子悄悄发芽

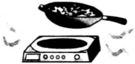
当女性的卵子与男性的精子成功结合成受精卵时，一个新的生命从此悄然而至了。无论你知道还是不知道，胎教早已进入了准妈妈的孕期生活。准爸准妈最重要的就是给胎宝宝提供一个安全健康优良的环境，确保夫妇双方身体健康、心情愉快，为宝宝的生长发育打下坚实的基础。



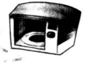
特别图示　防止电磁辐射



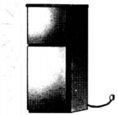
电视机的放射线可影响胎儿，而且越靠近电视，辐射越强；亮度调节越高，辐射也越强。因此，准妈妈最好少看电视，即使看也应距电视机屏幕3米以外。



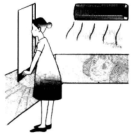
电磁炉在运行时所产生的电磁辐射被炒锅所遮挡，但在移开炒锅时，辐射就十分惊人了。为了优生，准妈妈最好不要使用电磁炉。



微波炉是所有家电里磁场最强的，也是对人体健康威胁最大的电器之一。在使用微波炉时，要注意关好炉门，最好在它运行期间离得越远越好，并在微波炉结束工作10分钟后再打开炉门取用食物。



电冰箱由于每天24小时不停地运转，其产生的电磁污染也不容忽视。孕妇平时最好不要频繁开关电冰箱的前门。



准妈妈要特别注意不要在有空调的室内久留。在必须使用空调时，准妈妈要记得定时开窗通风，排放室内污浊气体。另外，孕期尽量每隔两三小时到室外走一走，呼吸一下外面的新鲜空气。



当电热毯紧贴准妈妈的身体时，虽然人体感觉不到电热毯产生的电磁场的存在，但这种强烈的电磁作用，可以影响胎儿骨细胞的正常分裂，容易造成先天性骨骼缺陷。如果在孕早期使用，很可能还会诱发自然流产。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妈妈的外表似乎风平浪静，生理上却“暗流涌动”。

孕1月是指最后1次月经的第1天之后的4周。前半月并未受孕，后半月受精卵着床。

孕1月一般不会有太大的反应，很多孕妇甚至没有意识到自己怀孕了。对大多数人而言，只有基础体温最能传达怀孕的正确信息。每天早晨持续记录体温的妇女，若发现高温（37℃左右）持续2个星期以上，便应该想到，这是有喜讯的征候。

当然，妊娠的征候因人而异，月经该来而过了数天仍未来，是最明显的特征。有人怀孕之后，特别容易头晕目眩、发热、腹部下方疼痛或感到不安、易怒，乳房变得很敏感，稍微一碰即痛，这些都是胎儿呼叫妈妈的信号。

孕妈妈的心理变化

一般情况下，当母亲得知自己怀孕的时候，那往往已是怀孕的第2个月了。在过去的1个多月的时间里，腹中的小生命已经历了从无到有、由快速发育到出现轮廓这样一个天翻地覆的变化。这期间，孕妇的内环境对胎儿来说特别重要，尤其是孕妇的心态直接影响着内环境的质量。因此，准备怀孕之始，孕妇就应该拥有良好的心态。



人们常说胎教始于生命之初。准备怀孕的妇女由于没有一点妊娠方面的知识，最好在怀孕前就要阅读这方面的图书，或求教他人，做好迎接妊娠的心理准备和知识准备。

如果在没有做好孕前准备工作的情况下就已经怀孕，孕妇也不必担心。这时，首先要调整好心态，认识到妊娠反应是一种正常的生理现象，要正确对待，努力保持心情舒畅，只要采取一定措施，就会减轻妊娠的不良反应。其次，要听取产科医生对妊娠知识的介绍，了解胎儿的孕育过程，尽量在思想上和心理上做好准备。再次，还可以经常与其他母亲交流，因为她们对妊娠都积累了一些宝贵的经验，听取这些经验是十分有益的。

与此同时，丈夫也要积极储备生育知识和胎教知识，最好能在安抚妻子紧张心理的同时，也和妻子一起向有关人员咨询，尽快地掌握自己在各个阶段的协助工作要点，以便和妻子一道步入胎教的大门。

胎宝宝的发育情况

精子和卵子结合成受精卵，生命旅程开始了。受精卵在子宫里迅速进行细胞分裂，从肉眼看不见的细胞“长”成一粒“小豆芽”。

胎儿头1个月的发育是这样的：大约在受精后7～11日着床，然后渐渐地长大。

最初的受精卵呈圆盘状，被厚厚的胚叶包裹着，由输卵管慢慢向子宫内推进。与此同时，受精卵正高速地发生着细胞分裂。受精4～5天后才到达子宫的受精卵并不马上“栽植”在子宫内膜上，而是先在子宫里自由活动3天左右的时间，以便做好着床的充分准备。

这时期的孕妇虽然没有来月经，但却像患感冒了一样，全身乏力，并持续低烧。大约有15%的女性在排卵时下腹部会出现轻微疼痛，阴道分泌物增加。当受精卵着床时，有些女性还会出现轻微的阴道出血症状。

受精卵着床后5天左右，在受精卵底部的中心部位形成一个管状物，这就是原始的神经管。这时候的胎儿形状很像“小海马”：头部非常大，占身长的一半。头部直接连着躯体，有长长的尾巴，只能称之为“胚芽”。胚芽为0.36～1毫米，肉眼勉强能看见。重量不足1克。

同时，心脏、血管、内脏和肌肉等重要器官和组织也在这一时期开始形成。

平时测量基础体温的孕妇，这时就会意识到自己已怀孕。在黄体酮的影响下，孕妇会感觉腹部不适，出现呕吐现象。

孕妈妈的保健护理

如何知道自己怀孕了



有很多孕妈妈在怀孕2～3个月时才知道自己怀孕了，才意识到此前出现的各种症状是妊娠征兆。如果不想因为没意识到自己怀孕，在早期误服药物而导致10个月终日惴惴不安，就需要提前认识妊娠征兆。

妊娠征兆有很多，并不是所有的人都出现相同的征兆，所以不要仅凭一种情况就急于下结论。

停经

由妊娠引起的最大变化就是停经。对于月经周期稳定的妇女，如果月经推迟1周以上，基本可以确定为怀孕。但环境变化或精神刺激也会引起月经推迟或闭经，所以不要急于做出判断。

乳房变化

有的女性在月经前乳房胀痛，在怀孕初期也会有类似的情况，乳头变得敏感，触到内衣会疼痛。对于接触、温度的变化也比平时更敏感，乳头、乳晕颜色加深，也有人会产生第二乳晕。这是妊娠黄体增加的缘故。

基础体温上升

怀孕的话，即使到了月经预算日，基础体温也不会下降，反而继续升高。36.7～37.2℃的低热状态会一直持续到怀孕13～14周，所以，高温状态持续3周以上，可以确定为怀孕了。虽然妊娠会引起激素或自主神经的变化，从而导致低烧状态持续，但因人而异，也有人没有这种情况。这时最好也考虑一下低烧现象是否与其他疾病有关。

尿频

排尿增多，排尿后还有尿意，也是怀孕的征兆。这是怀孕后子宫变大压迫膀胱引起的，在怀孕的第11～15周开始出现。妊娠中期，子宫从盆腔上升到上腹部，不再压迫膀胱，这种症状随之消失。妊娠后期，胎儿逐渐长大的头会压迫膀胱，症状会再次出现。

妊娠反应开始

一般情况下，怀孕2个月起出现妊娠反应，如恶心、呕吐等症状，所喜欢的食物也会有所变化。因为这种症状与胃消化不良的症状相似，往往会错误地做内科检查，服用中药，这有可能导致胎儿畸形等不良后果，因此要密切观察是否有其他征兆。



白带增多

白带是一种无味、有韧性的乳白色黏液，怀孕时白带开始增多。受精卵在子宫内着床，活动开始活跃起来，导致白带的分泌量增多，但如果白带太多，颜色深如巧克力色，同时有脓，则可能患有阴道真菌性炎症或滴虫性炎症。如果白带颜色深或呈红色出血状，一定要向专家咨询。

味觉嗅觉改变

随着激素水平升高，味觉也可能改变，比如嘴里好像有金属味道，或者觉得有些食物味道和原来不同了，甚至平时所喜欢的食物现在非常不喜欢。有人认为，上述现象可能是由于体内缺少某种矿物质和微量元素而导致的结果。

嗅觉也有些古怪了。嗅一些曾喜爱的气味会突然间变得浓烈和讨厌而令你想呕吐，例如香水、咖啡和烹调气味等。

异常疲劳

怀孕时身体易困乏劳累，睡眠也会增加，这是受雌激素变化的影响。激素可以自行调节变化，以保护孕妈妈。

到医院去确诊

当我们患一般的疾病或是意外受伤时，到医院里都会觉得郁闷不快。尤其是第一次怀孕去看妇产科医生时，由于害羞的心理，总是犹豫不决。但你得知道，医生是专家，他会给予我们正确的指导，对患者的秘密又绝对能保守。所以当出现征兆时，还是尽早到医院检查吧！



第一次去检查时，在实际做身体检查之前会有一个问诊。如果你能事先做好准备，将资料记在备忘录上，到时就不会感到紧张了。现将问诊的事项略作简介：

1 本人的健康状况。包括现在的身体状况（有无呕吐、微热）以及从前是否生过什么大病。

2 月经的状态。关于过去月经来潮的情形，如初潮的年龄、月经的周期（月经第1天到次月月经的间隔天数）、月经是否规律、月经持续的日数、来经时的情形（有无腹痛、腰酸、头痛的现象）、最后一次来经开始的日期及持续的天数。以上这些都要详细回答出来，因为这和怀孕的月数及预产期的确定都有很大关系。

3 有无怀孕、分娩的经验。如果有的话，当时的状况是否正常？如果分娩时曾接受产科手术，当时情形如何，例如剖宫产或用产钳分娩等，为何会有此手术？还有分娩时的出血量、胎儿是否正常等等。

4 内诊。问诊之后就要开始身体检查。为了确定是否怀孕，必须从外面观察子宫的膨胀情形和乳房的状态，然后诊视子宫等性器官，做这种检查必须到检查台上用手或器具来检查。所以，初次怀孕的妇女或多或少都会感到羞怯或恐惧，但为了得到正确的诊断，内诊是绝对必要的。

产前检查千万不能省



产前检查是保障母子健康的最好办法。怀孕虽然不是病，可是从受孕到孩子出生的280天左右的时间里，孕妇和胎儿均有可能发生一些异常变化，影响母子的身体健康和生命安全。产前检查就是这一过程的安全监视。

通过全面的健康检查，可以纠正孕妇身体的某些缺陷，如果发现孕妇有疾患不宜继续妊娠，或者发现胎儿有明显遗传性疾病的，可以及早终止妊娠。通过定期检查，可以了解胎儿发育和母体变化的情况，如有异常，及早治疗。通过全面系统的观察，可以决定分娩时的处理方案，保证分娩的安全。

检查的频率

前3个月至少1次；27孕周前，每4周1次；28～35孕周，每2周1次；36孕周后，每周1次。

有异常的孕妇应增加产前检查的次数。

主要测量内容

身高、体重。通过体重的变化，了解胎儿发育的情况，异常的体重增加提示有妊娠高血压综合征的可能。

腹围、宫高。可了解胎儿的成长情况，异常增大提示有羊水过多或有双胞胎可能。

测量血压。血压异常升高，应注意妊娠高血压综合征的可能。

骨盆外测量。了解产道情况，判断能否自然分娩。

妇科内诊。帮助查清子宫大小、位置、胎位等。

乳房检查。了解乳腺发育情况，利于在产前纠正乳头凹陷等问题。

产前临床化验的基本内容

血型。为分娩时做可能输血的准备，预测有无血型不合的可能。

贫血检查。在怀孕的早、中、晚期均要进行。通过检查血液中的血红蛋白含量，可以了解身体内造血情况，使孕妇能有意识地补充相应营养物质。一般孕中期血色素在110克／升，孕晚期在100克／升以上时为正常。

梅毒血清反应检查。一般只在初诊时检查，没有症状的梅毒感染也会导致胎儿的流产、早产、死胎和分娩先天性梅毒儿，及早发现和治疗可以防止胎儿的感染。

尿糖、尿蛋白检查。通过尿蛋白的检查，了解孕妇肾功能情况，用来早期发现占孕产妇死亡率前几位的妊娠高血压综合征。通过尿糖检查，发现隐性糖尿病孕妇，以便给予相应的生活指导，使孕妇和胎儿顺利度过整个孕期。

乙型肝炎病毒检查。当孕妇乙型肝炎抗原呈阳性时，可通过胎盘感染胎儿。

风疹病毒抗体检查。用来了解孕妇对风疹病毒感染的免疫状况。因为，怀孕早期的风疹病毒初次感染对胎儿有极大的危害。

根据需要可能进行的检查

❶血糖、血沉、血小板、出凝血时间。

❷羊水分析。属特殊检查，有助于诊断胎儿先天性代谢性疾病。

❸心电图。了解孕妇的心脏情况。

❹X射线检查。必要时用来检查孕妇的肺部情况。

优生小常识

产前检查好处多

产前检查至少有以下几个方面的好处：

①纠正孕妇或胎儿身体的某些缺陷，必要时可以及早终止妊娠。

②了解胎儿发育和母体变化情况，如有异常，及早治疗。

③加强对孕妇及胎儿的健康保护，有利于整个孕产期的顺利健康度过。

④通过全面系统观察，可决定分娩时的处理方法，保证分娩安全。

“幸孕”后要做的事

❶ 一旦停经，要想到是不是怀孕了，应该马上去看妇产科医生。

❷ 一旦确诊怀孕，并确定要孩子，你就应该向家人、单位领导和同事讲明，以便安排好今后的生活和工作。

❸ 一定不要乱用药物，乱做检查。

❹ 回家后尽可能早些休息，缓解疲惫的感觉，保证第二天有一个好的工作状态。

❺ 补充叶酸。叶酸的补充最好是从孕前三个月开始，如果你没有提前补充，现在也为时不晚，马上开始。

❻ 适当地进行户外活动，补充氧气，这样既可赶走困倦，又可改善心情。

❼ 正确认识怀孕，调整好情绪，一个新生命的孕育应该伴随着愉快开始。

写好妊娠日记

妊娠日记就是孕妇本人或家人把孕妇在妊娠期间所发生的与孕期保健有关的事情记录下来。

记妊娠日记可以帮助孕妇掌握孕期活动及变化，帮助医务人员了解孕妇在妊娠期间的生理及病理状态，为及时处理异常情况提供依据，可以减少因记忆错误而造成病史叙述不当及医务人员处理失误。



怎样记妊娠日记？妊娠日记要简明确切，其中下列重要内容切不可忘记：

❶ 末次月经日期。

❷ 早孕反应的起始及消失日期，有哪些明显的反应。

❸ 第一次胎动日期及以后每日胎动次数。

❹ 若孕期出血，记录出血量及持续日期。

❺ 孕期生病的起止日期、主要症状，及用药品种、剂量、日数、不良反应等。

❻ 有否接触有毒、有害物质及放射线。

❼ 重要化验及特殊检查结果，如血尿常规、血型、肝功能、B超等。

此外，如有情绪激烈变化或性生活也应加以记录。

注意个人卫生

妇女在妊娠期要特别注意个人卫生，应每天清洗外阴，防止发生生殖系炎症等疾病。



阴道是内生殖器官与外界相通的地方，细菌易于侵入。它的位置十分不利，阴道的后方便是肛门，粪便里有大量细菌，极易污染阴道。特别是有些孕妇患有外痔，大便后如不清洗，更易弄脏内裤，极易污染阴道及泌尿道。

孕妇体内的雌激素会随着孕周增加而逐渐增多，促使子宫颈、子宫内膜的腺体分泌，尤其是到孕晚期，白带会越来越多。如果护理得不恰当，就可能引起外阴炎和阴道炎，导致胎儿在出生经过阴道时被感染。因此，孕妈妈在白带增多时，可每天用温开水清洗外阴2～3次，但不要清洗阴道内。

为了避免交叉感染，必须准备专用浴巾和水盆。

天天更换内裤，洗净后在日光下晾晒。

外阴出现瘙痒时，在洗澡时不要使用碱性大的肥皂清洗外阴，请医生指导护理并按医嘱去做。

因而，医生总是告诫孕产妇，平时一定要注意阴部清洁；发现白带增多又有异味要及时检查治疗；妊娠早期及晚期尽量避免性交；胎膜早破要及时住院进行治疗和预防感染。

养成运动习惯

最好在怀孕前，就养成规律的运动习惯。若在怀孕前不常运动，怀孕后只要将生活习惯稍加调整，加入规律的运动习惯即可。这对怀孕期的体重控制会有帮助。不过，在备孕阶段和孕期中，都不要过度锻炼身体，也不要突然增加运动量，更不要从事高度竞技的运动。找一种你喜欢、能持续、适合任何季节的运动，最好能同时强化背部及腹部肌肉，这对怀孕有很大帮助。

散步

在孕早期，如没有严重的妊娠反应，可以选择一些户外运动，选择运动的方式有多种。不过，对于没有运动习惯的女性来说，现在怀孕了，该是你好好补上运动这一课的时候了。你可以从最初的简单运动开始，散步无疑是最好的选择。

孕妇散步可以提高神经系统和心肺功能，促进新陈代谢。有节律而平静的步行，可以使腿肌、腹壁肌、心肌加强活动。由于血管的容量扩大，肝和脾所储存的血液便进入血管，动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养特别是心肌的营养有良好的作用。同时，在散步中，肺的通气量增加，呼吸变得深沉。散步也是陶冶心情、调节身心疲劳的有效手段，对孕妇和胎儿都有利。

1

住在乡村的孕妇，最好选择那些花草茂盛、绿树成荫、鸟语啾啾、虫声唧唧的场所。这些地方空气清新、尘土少、噪声小、污染轻，置身于这样宁静恬淡的环境中散步，是一次良好的身心调节。

2

住在城镇的孕妇，则可选择一些较为清洁僻静的公园、街道，避开车辆多、空气污染较严重的闹市区，或到城乡结合部及河边去散步。

3

散步的时间要合适。城市里下午4～7时空气污染相对严重，不适宜散步。可根据孕妇的工作、生活条件合理安排好散步的具体时间。

4

散步的速度、距离和时间因人而异。可根据体力以不感觉劳累为宜，最好有家人陪同，边走边聊天，步轻心爽，融运动和感情交流于一体。

游泳

对孕妇来说，游泳是一种十分安全的运动。水不仅可以放松你的身体，而且还会不停地按摩你的肌肤，对脊柱的压力有所缓解，可以大大减轻腰背酸痛，使得胎盘、子宫的血液循环达到最佳状态，十分有利于给胎儿供氧。



远离小动物

动物身上有一种弓形虫原虫寄生，可通过动物的身体和排泄物传染给孕妈妈。若在孕期感染弓形虫，就会通过胎盘感染给胎儿。如果感染发生在孕早期，就可能导致流产、胎儿发育异常；若感染发生在孕晚期，对胎儿大脑的损害就会很严重，阻碍胎儿大脑的发育，结果造成胎儿脑积水或畸形。尤其是怀孕后才开始饲养小动物的，孕妈妈身体抵抗力低，最易受到感染。为了优生，孕妈妈最好不要和小动物接触，也不要到饲养动物的人的家里做客或动物园去游玩，以免被感染。

预防贫血

严重贫血可导致围生儿及孕产妇死亡。孕期贫血现象常见且严重，缺铁性贫血约占90%。引起妊娠合并缺铁性贫血的原因很多，常见的有以下几方面的原因：

❶ 孕期需铁量增加而补充不足。胎儿发育需要大量的铁，加上孕期孕妇胃酸分泌减少，铁的吸收率低，如补充不及时或不充分，可发生贫血。

❷ 寄生虫病。世界卫生组织报告，在某些热带国家或地区，寄生虫引起的孕期贫血非常严重。特别是孕妇患钩虫病，可因失血过多而造成严重贫血。

❸ 慢性感染及患有肝肾疾病等。如泌尿系统感染，不仅影响红细胞的产生、寿命，还影响其破坏后再利用而抑制机体利用储备铁的能力。

❹ 其他可加重缺铁的情况有慢性失血、妊娠呕吐或慢性腹泻、双胎、铁质吸收不良、偏食或食物缺乏等。

妊娠合并缺铁性贫血的早期或轻症患者常无特殊症状，称隐匿期缺铁，此时仅有疲倦、乏力、脱发、指甲异常、舌炎等，铁储备下降，而血红蛋白及红细胞可正常。贫血严重时可有典型症状，如面色苍白、水肿、乏力、头晕耳鸣、心慌气短、食欲缺乏、腹胀腹泻，甚或伴有腹水等。

避免妊娠合并缺铁性贫血，可在孕期进行预防。预防一般自孕12～16周开始到哺乳期应补充铁剂，剂量、途径与贫血程度相关。维生素C、稀盐酸有利于铁的吸收，应同时补充。如补铁后改善不明显可加入氨基酸，可通过在食物中增加蛋白质及新鲜蔬菜的方法进行补充。注意饮食多样化，有助于各类营养物质的吸收利用。

有些影响铁吸收和加剧铁消耗的因素应及时纠正，如胃肠系统疾病及慢性感染、血液丢失等。另外，一些生活细节应当注意，如铁锅炒菜有利于铁吸收；服铁剂时忌饮浓茶；抗酸药物影响铁剂效果，应避免服用。

向烟、酒、咖啡说不

为了自己，也为了腹中的宝宝，孕妈妈要戒掉吸烟，饮酒、喝咖啡的嗜好了。

抽烟

妈妈自己抽烟，或是吸入二手烟，对弱小的胎宝宝而言就像进入一个毒气室。烟所含的尼古丁，在吸入孕妈妈身体的时候会影响宝宝吸收营养、氧气的能力，甚至对脑部有害。很多报导都显示抽烟的孕妈妈生下的宝宝较不健康，有些甚至导致怀孕初期流产。

喝酒

怀孕的时候如果喝太多酒，对宝宝造成的伤害跟吸烟差不多，很多孕妈妈或许认为喝一点没关系，反正又不是喝很多，但这是错误的观念。每天喝一点点，或是偶尔应酬喝一下，怀孕9个月累积下来，没有人能保证是不是已过量，尤其每个妈妈和宝宝的体质都不一样，所以还是戒了吧！



咖啡

现代女性压力大，不少人每天喝上1杯甚至好几杯是常事，但这些咖啡因加起来的量，足以伤害到宝宝。除了咖啡之外，含有咖啡因的东西像茶、可乐、巧克力等，怀孕期间也最好少碰。

不接触洗涤剂



日本学者曾经对孕卵发育障碍与环境因素的影响进行动物试验：用含有2%的酒精硫酸（AS）或直链烷基磺酸盐（LAS）涂抹在已孕的小白鼠背部，每日2次，连涂3天，在妊娠第3天取出孕卵检查，发现多数孕卵在输卵管内已极度变形或死亡。而未涂过AS或LAS剂的孕鼠，其孕卵已全部进入子宫且发育正常。

由此揭示，含有AS或LAS之类的化学物质，可通过哺乳动物的皮肤吸收到达输卵管。当孕妇体内此成分达到一定浓度时，可使刚刚受精的卵细胞变形，最后导致孕卵死亡。

据有关部门测定，目前市场上销售的洗涤剂之类物质中含AS或LAS的浓度为20%左右，是用于小白鼠实验的2%浓度的10倍。因此，人们必须对引起不孕的凶手——洗涤剂之类化学物质有足够的认识。

孕妈妈从计划妊娠这个月开始，就不要再接触洗涤剂了。洗衣服最好用洗衣机洗，晾晒衣物时最好戴上橡皮手套；至于吃晚饭后的盘碗洗刷最好是全权交给丈夫。

值得注意的是，对夫妻双方都查不出明显不孕症病因的患者，女方应在月经周期的后半期尽量少用或不用此类物质，以免受精卵遭破坏引起不孕。

需要慎用的药物

感冒药

抗感冒药大多是复合制剂，含有多种成分，常见的有速效伤风胶囊、感冒通、康泰克、白加黑、康必得、克感康、快克等等，这些药大都含抗组胺剂、解热镇痛剂，会给胎儿带来不良影响。

抗生素

如四环素、土霉素、氯霉素、链霉素、卡那霉素、强力霉素、呋喃西林等可导致胎儿短肢畸形、乳齿变黄、骨骼发育障碍、先天性耳聋、肾脏损害和溶血等。

镇静药

如安定、利眠宁、眠而通、反应停、苯巴比妥、鲁米那等会引起胎儿短肢、无耳、无眼、唇裂、视网膜病变、骨骼畸形和先天性心脏病，并能抑制新生儿生长。

性激素

如孕酮、睾丸酮可诱发胎儿外生殖器畸形、脑部畸形，男胎儿尿道下裂、女性化或女胎儿男性化等。

激素

如强的松、可的松、肾上腺皮质激素和甲状腺素可导致胎儿唇裂、腭裂或无脑。

抗糖尿病药

如降糖灵(苯乙双胍)和胰岛素可导致胎儿唇部和肢体骨骼的畸形。

维生素B_6

会使婴儿出生后产生对维生素B_6的依赖症。

抗惊厥药

可导致胎儿躯体和智力发育迟缓、眼距宽、低位耳、指甲指骨发育不良。

某些中药

如红花、蒲黄、麝香、当归等具有兴奋子宫肌的作用，会引起子宫强烈收缩，导致宫内胎儿缺氧、发育不良或出现畸形，甚至引发流产、早产和死胎;大黄、大戟、芒硝、商陆、巴豆芫花、牵牛子、甘遂等会刺激孕妇肠道，反射性地引起子宫强烈收缩，进而导致早产或流产，雄黄、朱砂对胎儿也有致畸作用。



饮食胎教

制订营养计划

从妊娠开始，准妈妈就应该为自己制订一套合理而可行的营养计划。因为妊娠是特殊的生理时期，母体摄入的营养不但要维持自身机体代谢和消耗所需，还要额外地提供给体内的小生命正常生长发育所需要的全部营养和热能，所以，充足而均衡的营养对准妈妈来说是非常重要的。

维生素E有保胎作用，因此孕早期应多摄入富含维生素E的食物，如坚果类(松子、核桃、花生等)、豆制品等。

养成良好饮食习惯



妊娠第一个月，因为胎宝宝还很小，所以只需要极微量的营养。如果你在妊娠前饮食就很均衡，也许现在只需做少许调整。总之，一旦妊娠了，你每天摄取的热量应增加大约2000千焦，也就是说每天摄取大约10000千焦；但更重要的是要吃得好，而不是吃得多。

从现在开始要养成良好的饮食习惯。良好的饮食习惯是保证胎宝宝健康发育的基本条件，一般情况下，要坚持不断地补充充足的水果和蔬菜，禁止吃刺激的、过咸的食物，更不要进食一些变质的、含过量添加剂或受污染的食物。早餐是很重要的，一定要重视。少量多次进食要比一次性吃大量的东西更科学，所以要养成少食多餐的习惯，即每天吃5～6次饭，每次少吃一些，并吃1～2次零食，如坚果、牛奶（每天300～500毫升）、乳酸菌发酵食物、水果等。

吃得多不如吃得好

着床的受精卵分为外胚层、中胚层和内胚层，这些部分最后会形成各种器官。这段形成的时期，称为胎芽期；形成时间为着床后至妊娠第10周（第3个月）。因此，在怀孕的第1个月，即可开始胎教，只不过胎教的内容只是要求孕妇注意营养而已。只要保证吃的食物有各种营养，饮食可以根据自己的食欲而定。因为这个时期是胎儿各器官形成的阶段，母亲营养好，胎儿自然就会长得好。

本月大的饮食的原则是易消化、少油腻、味清淡。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质等食物，适当吃点香蕉、动物内脏、坚果等。 注意营养的均衡，不要偏食。吃得多不如吃得好。

注意补充叶酸，以降低胎儿脊柱裂或者其他神经管缺陷的危险。从计划怀孕到怀孕头3个月，每天补充400微克的叶酸。绿叶蔬菜叶酸含量最高，其次为肝、豆类、花生。

芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋不宜吃，吃了容易引起流产。

同时忌烟、酒、咖啡和辛辣食物。

怀孕期间要慎重用药，最好不吃药，如遇必要情况，要遵医嘱。

孕妈妈应首选糖含量相对较低的水果，如西瓜、苹果、梨、橘子、桃、葡萄等，每天吃水果也别超过500克，而妊娠期糖代谢异常或是妊娠糖尿病患者则要减半，最好等血糖控制平稳后再吃水果。另外，如果喜欢吃香蕉、菠萝、荔枝、柿子之类含糖量较高的水果，就一定要减量。吃水果的时间最好选在两餐之间，这样既不会使血糖太高，又能防止低血糖的发生。

想吃就吃

很多孕妈妈从怀孕开始，总感觉饥饿，这种饿饿感和以前空腹的感觉有所不同。怀孕后，孕妈妈的口味和胃口多少会起一些变化。在孕初期，许多孕妈妈变得“爱吃”起来，这并没多大关系，想吃就吃，在怀孕初期时没必要压抑自己的食欲。当然，食物最好以清淡、易消化的为主，同时注意孕期饮食禁忌。平时随身带一些食物，感觉饿的时候拿出来吃。一下子不要吃太多，以少食多餐为原则。

本月营养师推荐食谱

干贝鲜芦笋

【原料】

干贝4粒，芦笋500克，红萝卜数片，上汤1杯半，姜1片。

【蒸干贝料】玫瑰露酒、油各1茶匙，浸干贝水2汤匙。

【芡汁料】蚝油1茶匙，生抽、糖各半茶匙，生粉3/4茶匙，麻油、胡椒粉各少许，蒸干贝水3汤匙。

【制作】

❶ 干贝洗净，放入清水中浸2小时后取出，加入蒸料隔水蒸1小时，撕成细丝。

❷ 芦笋刨去节皮，洗净切长条，飞水，浸洗滴干。

❸ 煮滚上汤，放入芦笋煮熟，排放碟上。

❹ 烧热锅，下油1汤匙爆香姜片弃去，加放红萝卜及芡汁料煮滚，放入瑶柱丝拌匀，淋在芦笋上即成。

【功效】

营养丰富。适合孕早期食欲缺乏者食用。

番茄烧豆腐

【原料】

番茄250克，豆腐2块，油75毫升，糖（最好是白糖）少许，酱油少许，盐适量。

【制作】

先用开水把番茄烫一下，去皮，切成厚片。把豆腐切成3厘米见方的块。锅上火，油热，放番茄片小炒片刻，随即把切好的豆腐块放入，加酱油、白糖滚几滚，待豆腐炒透即好。

【功效】

此菜红、白、绿相间，色美而鲜。番茄含有大量的维生素C，对于骨、齿、血管、肌肉组织极为重要，并且能刺激食欲，增强机体对疾病的抵抗能力。豆腐的营养价值也十分高。



情绪胎教

给自己一个好心情

准妈妈的精神情绪，不仅影响本人的食欲、睡眠、精力、体力等几个方面的状况，而且可以通过神经——体液的变化，影响胎儿的血液供给、心率、呼吸和胎动等许多方面的变化。如果母亲情绪不佳便可能对胎儿产生不利影响。

实验观察表明：妊娠1个多月，准妈妈情绪过度紧张，可能导致胎儿发生兔唇；如受到惊吓、恐惧、忧伤、悲怒等严重刺激，或其他原因造成的精神过度紧张，能使大脑皮质与内脏之间不平衡，关系失调，引起胎儿循环紊乱，严重者可直接导致胎儿死亡。

可见，准妈妈情绪虽然仅属于间接胎教范畴，但对胎儿大脑发育有着相当大的影响，务必要引起足够重视。



自我调节情绪的方法

1. 应胸怀宽广，乐观舒畅，多想孩子远大的前途和美好的未来，避免烦恼、惊恐和忧虑。

2. 把生活环境布置得整洁美观，赏心悦目。还应挂几张健美的娃娃头像，准妈妈可以天天看，想象腹中的孩子也是这样健康、美丽、可爱。多欣赏花卉盆景、美术作品和大自然美好的景色，多到野外呼吸新鲜空气。

3. 饮食起居要有规律，按时作息，行之有效地劳动和锻炼。衣着打扮、梳洗美容应考虑有利于胎儿和自身健康。

4. 常听优美的音乐，常读诗歌、童话和科学育儿书刊。不要看恐怖、紧张、色情、暴力的电视、电影、录像和小说。

音乐胎教

享受轻柔的音乐



怀孕3周以后，中枢神经和心脏开始形成。虽然怀孕初期胎儿还不能听到声音，但是已经能够感知震动了，所以可感觉到随着母亲的心情变化而变化的心脏波动，而且也能够感受母亲的心情和情绪的变化。此期准妈妈的情绪对胎儿的发育有很大的影响，

准妈妈适宜听一些轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，可以缓解不安的心情，使其在精神上得到安慰。而准妈妈的良好情绪可以传递给胎儿，从而使胎儿感受到母亲的好心情，有利于胎儿的健康成长。

可选择合适的乐曲

由于音乐节奏、旋律的不同，对胎儿产生的效果也不同。孕早期最好选择一些柔和轻缓的音乐。

① 催眠。如二胡曲《二泉映月》、古筝曲《渔舟唱晚》。这类作品柔和平缓，富有诗情画意，具有轻盈灵巧的旋律。

② 镇静。如民族管弦乐曲《春江花月夜》、琴曲《平沙落雁》等。这类作品优美细致，音乐柔和平缓，通常带有诗情画意。

③ 舒心。如《江南好》、《春风得意》等。

④ 解除忧郁。如《喜洋洋》、《春之声圆舞曲》等。这类作品使人联想到春天，仿佛看到美丽的春姑娘同我们欢聚在一起。曲调优美酣畅，起伏跳跃，旋律轻盈优雅。

⑤ 消除疲劳。如《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》、奥地利作曲家海顿的乐曲《水上音乐》等。这类作品曲调激昂，旋律变化较快，引人向上。

⑥ 促进食欲。如《花好月圆》、《欢乐舞曲》等。

优境胎教

避开不良环境影响



胚胎从外表到内脏、从头到四肢都在孕8周内形成，加上胚胎幼稚，不具备解毒功能，极易受到伤害，所以孕期最初3个月是胎儿会否畸变的关键时期。

为了保证胎儿的健康发育和成长，母亲应尽量避免不利于胎儿成长的环境因素，如污染与噪声，放射线伤害，职业与嗜好的不良刺激，夫妻体弱患病受精，多次堕胎或流产后受精，不洁的性生活引起的胎儿宫内感染等。

高噪声可致流产、早产甚至致畸，但低噪声也不可忽视。据测定，电视机、音响所产生的噪声如果超标，将会成为致畸的祸根。因此，准妈妈的卧室最好不要放置家用电器，尤其是电冰箱。如果家住闹市区或机场附近，可考虑暂时搬家。

保持居室清洁卫生

妇女怀孕以后，因身体原因待在家里的时间比较多，家庭居室成了准妈妈的主要生活场所，这就要求为准妈妈营造洁净、清爽、舒适、怡人的家居环境。房间不要求豪华漂亮，但要求清洁卫生、舒适宜人。室温最好控制在20℃～22℃，空气湿度50％。温度太高(25℃以上)，易使人头昏脑胀，全身不适；温度太低，会影响人的正常生活和工作。室内不要堆满杂物，家具摆设简单、整齐清洁、美观大方、舒适安静。每天应打扫1次房间，擦洗1次地板和家具，保持室内清洁。室内还要定期消毒，定期杀虫、灭蝇、灭蟑螂。

保持居室干燥通风

屋子或附近环境如果太潮湿，对准妈妈、胎儿不好，最好想法避免，因为环境过于潮湿，容易生长细菌、病毒，人容易得病。南方有些地方梅雨季节家中的桌子也会长毛，墙壁会滴水珠，最好买个抽湿器经常干燥一下屋子，或者经常开窗通风换气以驱走湿气。

少去空气污浊的公共场所

现在有不少公共场所采用完全密闭形式的窗户，比如不少商场，尤其是一楼以上的几层商场，往往没有开启的通风窗户；有的机场候机厅、图书馆、学校教室、阅览室、豪华写字楼内的会议厅、办公室等也是只有没法开启的窗户，这使室内容易积聚人群呼出的废气，新鲜空气却没法流进来，对准妈妈、胎儿健康不利，所以最好避免去这样的场所。也不要再去舞厅、K歌房、体育馆等强噪声环境中逗留。



忌闻汽油味

汽油为了防震防爆，都加入了一定量的四乙基铅，故又称为乙基汽油。乙基汽油燃烧时，四乙基铅即分解，放出铅，随废气排入大气中，人通过呼吸吸入体内的铅会在血液中蓄积，进而对人体包括准妈妈腹中的胎儿产生危害，可引起铅中毒和胎儿先天性发育畸形。尤其胎儿由于抵抗力不足，受害更大，因此，准妈妈忌闻汽油味。

注意化学物质的危害

现代工业的极大发展，使许多人都有机会接触到化学物质，而化学物质中有许多都是对人体有害的。

有害化学物质对胎儿发育各阶段都有不利影响，受孕前可影响精子生成及卵子发育，或引起染色体异常；孕卵着床后可影响胚胎发育，或导致流产，或引起胎儿畸形；孕3个月后，能引起胎儿发育迟缓，或出生后功能异常。

胚胎及胎儿对化学毒物敏感性比准妈妈要高，往往在母体尚未引起危害的浓度下，对胎儿已出现毒性作用。因此，在化工厂工作的女性或有机会接触到化学物质的女性在妊娠前后都要远离这些物质。

居家防电磁辐射

随着科技水平的飞速发展，在我们生存的空间，到处充满了电磁波。由于电磁辐射对人体的损害因积累而产生，因此这种影响就显得缓慢而无形，并且不易察觉。所以，对于准妈妈这个电磁辐射的敏感人群来说，就更应该加强防范电磁辐射这个“隐性杀手”，以防导致胎儿缺陷。

人们往往不经意间受着电磁波污染：早上一起床便开电视听新闻、开灯，上班路上一路听音乐，在办公室里是整天用电脑，晚上回家便是坐在沙发上看电视、听发烧音乐，然后又是坐到电脑前直至深夜。这样的一天接受的电磁波辐射量实在不少，对准父母身体会有不利影响，对胎儿的伤害就更大。

上班时的自我保健

妇女怀孕后，多数还需继续上班工作。那么，上班的孕妈妈如何自我保健并应注意什么呢？

不要长时间保持一种姿势

工作当中，自感疲劳就要争取适当休息数分钟或半小时；条件允许的话，到室外或阳台上呼吸新鲜空气。做事务性工作者，不要长时间保持一种姿势，应经常改变工作体位，活动四肢。商场售货员不要长时间站立工作，应经常坐坐，随时注意休息。长时间坐着工作，应在脚下垫一台子，以抬高下肢，防止下肢水肿。

注意，改变姿势时，一切动作都应缓、慢、稳。



不要在空调房里呆得过久

专家介绍，高温环境出现畸形儿的可能性会增大。在炎热的夏天，孕妇吹空调是有一定好处的。但是要注意：

1. 温度不得低于27℃，否则温差太大容易感冒。
2. 记得多通风，保持室内空气清新。
3. 不能长时间呆在空调房里，否则会导致头昏、疲倦和烦躁，严重的可引发头痛、血液循环不佳和感冒等问题。

注意休息

充分利用午休和其他休息时间休息，也可在户外晒晒太阳，或做点轻微运动，以放松身体；正常成人一般每天需要睡眠8小时，而孕妈妈因身体各方面变化，容易感到疲劳，睡眠时间应比平时多1～2小时，最低不少于8小时。

孕妈妈应坚持每天午睡，春、秋、冬季也一样。午睡可使孕妈妈精神放松，消除疲劳，恢复体力。但午睡时间最长不要超过2小时，一般半小时到1小时或再长一点。午睡要有规律，不要什么时候想睡就睡，应适当安排在午后固定的时间。如果无条件午睡，可躺下稍加休息，而在晚上早点睡觉。午睡时，应脱下鞋子，抬高双腿，全身放松。不要为了工作就不顾睡眠，这样会严重影响胎儿的生长发育。

均衡补充营养

坚持吃早餐并准备些点心类食品放在身边，饥饿时随时可吃。午餐不可太简单，最好自带饭盒，若在外吃饭，除米、面食外，应同时食用肉、鱼、蛋等，以摄取足量的蛋白质。午餐后还应食用水果和牛奶，以补充维生素和矿物质。晚餐尽量丰盛些。

准爸爸的任务

弄清自己的责任

1

要多关心体贴孕妈妈。此时的孕妈妈可能一下很难适应怀孕所带来的各种影响，情绪波动很大，因此准爸爸要比以前更加爱护孕妈妈，体谅孕妈妈，不惹孕妈妈生气，不乱发脾气，多慰藉孕妈妈，保证孕妈妈有良好的心情和愉悦的情绪。

2

要在做好本职工作的同时，多做家务，尽量减轻孕妈妈的家务负担，尽自己所能给孕妈妈做几道拿手好菜，以增进孕妈妈食欲，合理地为孕妈妈补充营养，多陪孕妈妈散步，为孕妈妈创造一个良好的生活环境，使孕妈妈保持良好的心态。



3

要注意戒烟禁酒，保持生活环境卫生，同时还要注意性生活，以免对孕妈妈和胎宝宝造成伤害。

准爸爸爱心守则

❶ 陪妻子到医院确认是否受孕成功，并在医生的指导下准备叶酸及所需补充的维生素，督促妻子每天按时按量服用。

❷ 准备关于孕期指南及育儿方面的书籍。

❸ 和妻子一起制定一个孕期日程表，罗列每个月该做的事情。

❹ 节制自己的性欲，避免前3个月进行性生活。

❺ 跟一些已经当爸爸的同事、朋友交流，汲取经验。

做称职的准爸爸

倾听

孕妈妈由于受妊娠等不适的影响，以及对宝宝健康状况的担忧，很容易出现情绪波动或情感障碍，遇到事情心情难免会烦躁不安。这时，准爸爸一定要耐心地去了解孕妈妈的内心世界，耐心倾听，给孕妈妈以安慰和关怀，让她的心情舒畅起来。时刻保持快乐心情的孕妈妈生的小宝宝一定会很健康。





学习

学习完成家务的一切技巧，那只是体力活儿。快点去书店里多买几套胎教、育婴手册吧，恶补2周，达到说起宝宝的一切都能头头是道、滔滔不绝的程度就OK了。当然，理论要联系实际，宝宝5个月时就能听到你的呼唤了。

忍让

当孕妈妈的情绪在恐惧之后是焦虑、不安、恶劣时，当一点鸡毛蒜皮的事情在她的眼里成为影响宝宝一生的大事时，当她“无视”你的辛劳开始埋怨饭菜的不可口时，你要清醒地知道：这是激素惹的祸，千万别迁怒于她。偶尔做个“出气筒”吧，这是你对小家庭的重要贡献之一。



陪伴



孕妈妈这个时候特别需要你的陪伴，所以下班后还是推掉些不必要的应酬，最好也不要长时间出差。出门也要记得随身携带手机，电话里的关怀也要足够让妻子感到你的温存。

及时进入胎教角色

妻子怀孕后，在精神、心理、生理、体力和体态上都将发生很大变化。如果孕妇在妊娠期情绪低落、高度不安，孩子出生后即使没有畸形，也会发生喂养困难、智力低下、个性怪癖、容易激动和活动过度等情况。为此，准爸爸现在就要进入胎教角色，用你深沉的父爱去培育妻子腹中的那个幼小的新生命。

丰富生活情趣

早晨陪妻子一起到环境清新的公园、树林或田野中去散步，做做早操，嘱咐妻子白天晒晒太阳。这样，妻子也会感到丈夫温馨的体贴，心情舒畅惬意。

风趣幽默处事

妻子由于妊娠后体内激素分泌变化大，产生种种令人不适的妊娠反应，因而情绪不太稳定，因此，特别需要向丈夫倾诉。这时，丈夫唯有用风趣的语言及幽默的笑话宽慰及开导妻子，才是稳定妻子情绪的良方。

学习胎教方法

胎教是门学问，胎教也是一门科学，你要认真学习并掌握其方法，用你的爱去与胎儿"交谈"，用你的智慧去培育宝宝健康生长发育。

注意生活细节

从这个月开始妻子将经历生命中最大的变化，成为一个孩子的妈妈，也将完成她一生中向完美女人转变的一个重要过程。准爸爸要特别注意生活细节，关注孕妈妈的一举一动。

丈夫要检索一下自己是否关注以下情况：

❶ 是否为妻子创造了一个舒适宁静的起居环境？

❷ 你们是否居住在机场附近或繁华嘈杂的地方？

❸ 妻子每天吃可口又营养均衡的饮食吗？

❹ 你在看优生方面的书刊和画报吗？

❺ 妻子经常听使精神愉悦的音乐吗？

❻ 你总在关切妻子吗？

❼ 她是否经常逗留在公共场所？

❽ 她是否已避免接触高温环境（包括高温作业）？

❾ 她是否停止口服或皮下埋避孕药不足3个月？

❿ 她是否有慢性病长期用药，停药不足3个月？

⓫ 她是否做人工流产术或接受宫内放环手术不足6个月？

⓬ 她是否近期有较大的精神创伤？

⓭ 她是否近期注射过各种预防针、或患病毒性感染？

⓮ 她是否长途出差回来不足4周？

DISIPIAN

第4篇

二月美丽心情滋润“小葡萄”

怀孕第2个月，母体与胎儿之间正处于相互适应阶段，孕妈妈一方面要克服孕吐所带来的不适，一方面要注意多休息，听听优美舒缓的音乐，到空气清新的地方散散步，轻松快乐过每一天，让胎儿在母体中健康地发育。



特别图示　减轻孕吐妙招



早睡早起，睡前吃点东西。



保持情绪放松，怀孕后越紧张感觉就越不舒服。



穿着舒适一点，宽松的衣服不会压迫腹部。



将精油滴在手帕上慢慢地吸入香气，可以缓解恶心症状。



吃一点酸的东西，柑橘类的水果就非常有效。



随身的小包里放一些香蕉和饼干，防止空腹。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

乳房肿胀，因激素变化导致全身或局部皮肤色素加深，并出现害喜现象——头晕、头痛、恶心、呕吐、无力、口水增多等，瞌睡虫老来打扰。

月经：胚芽着床，月经暂时消失。

下腹部：因子宫增大压迫到膀胱引起便秘、腹泻、多尿等现象，同时，也会常感到下腹发胀。

乳房：乳头刺痛感还未消失，乳房下方的血管越来越明显。

子宫：子宫开始慢慢增大，白带增多。

胎盘与脐带：母体和胎儿的联系进一步加强。子宫底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘；出现了形成脐带的组织；在羊膜腔里积有羊水，胎儿漂浮在里面。

①孕前你的子宫长5厘米左右，样子像个握紧的拳头；现在它不但增大了，而且尤其是子宫峡部特别软。

②阴道壁及子宫颈因为充血而变软，呈紫蓝色。



孕妈妈的心理变化



在怀孕早期（最初3个月），大部分孕妇都会感到将做母亲的喜悦、幸福和自豪，这种有益的心理反应对胎教是十分有利的。但是也有一部分孕妇由于内分泌的变化，加上早孕反应十分严重，会产生紧张的心理。同时，恶心、呕吐、眩晕、食欲缺乏等因素，还会让孕妇产生种种担忧：担心妊娠失败甚至厌恶妊娠，担心胎儿流产或畸形，担心分娩的恐怖等，进而产生烦躁心理。

对于这种不稳定的情绪表现，妻子应正确认识和调整，尽量让自己从紧张中放松下来，保持心情舒畅，保持心理平衡，和喜欢的人聊聊天，从而减轻妊娠的不良反应和烦躁心理。

胎宝宝的发育情况

"小豆芽"长大了1倍多。头很大，占了胎体"半壁江山"。

妊娠2个月时，胎儿已发育成人的形状了，已能辨别出头、躯干的轮廓了，尾巴也小了一些，身长2～3厘米，重量约为4克。手、脚已分明，甚至5个手指、脚趾都有了，连指尖长指甲的部分也能看得出来。眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸了。

但是，眼睛还分别长在两个侧面。骨头还处于软骨状态，有弹性。骨、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏在明显地发育。神经管鼓起，大脑急速发育。从外表上还分不出性别，但内外生殖器官的原基已经能被辨认。在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

此时，胎儿的潜在能力不容忽视，从胚胎发育第5周开始，就有较复杂的生理反射，如心脏的跳动。

孕妈妈的保健护理

做一次阴道检查

怀孕2个月时，要做第一次阴道检查。检查目的是了解孕妇生殖器官有无畸形、肿瘤，如阴道纵隔、双子宫、盆腔包块以及怀孕子宫与停经日期不符合等；同时可检查阴道白带有无真菌、滴虫等病原体的感染。可以及早发现并发症，及早治疗，纠正异常胎位。

预防异常妊娠

孕妈妈应进一步确认是否怀孕及排除宫外孕。

确定是否已经怀孕

在门诊采取免疫学方法检测尿液里是否含有绒毛膜促性腺激素（HCG），这种检测只需3分钟便可出结果，协助确诊早期妊娠。

确定是否正常妊娠

通过测定血液中的HCG来区别是正常妊娠还是异常妊娠，如宫外孕。如果HCG值低于正常范围，有可能是宫外孕或先兆流产，反之有可能是葡萄胎。

> **优生小常识**
>
> **宫外孕的自我论断**
>
> 育龄妇女很有必要掌握有关宫外孕的基本常识。这对早期诊断及时处理，可起到事半功倍的效果。
>
> 宫外孕主要有以下症状：停经、腹痛、阴道出血，可能伴有恶心、呕吐、尿频，晕厥与休克，面色苍白、血压下降。

宫外孕和葡萄胎

宫外孕。指受精卵在子宫腔以外的地方着床发育，又称异位妊娠。根据着床部位可分为输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠，其中最常见的是输卵管妊娠。宫外孕在输卵管发生破裂之前，与宫内早期妊娠一样有停经、恶心、呕吐等早孕反应；当输卵管破裂或流产后，则出

现一侧下腹剧痛或蔓延到整个下腹部或全腹部。血液刺激可出现肝部疼痛、肛门部坠痛、便意频频；腹腔内出血量多，往往出现头昏、面色苍白、出冷汗，甚至休克。此外，还有常见的症状是持续、少量、暗红色的阴道出血，一般多发生在腹痛后，也有的发生在腹痛同时或腹痛前。对以上症状要予以重视，如果及时发现宫外孕，不仅可以避免腹腔内大出血的发生或是更严重的后果，而且还可以做只取出异位妊娠组织而保留输卵管及生育功能的手术，这对于那些还没有孩子的年轻妇女来说是非常重要的。另外，还有可能在严密的观察下用中西医结合的非手术疗法进行治疗。

葡萄胎。葡萄胎来源于胚胎的滋养细胞。由于绒毛水肿增大，形成大小不等的水泡，累累成串，细蒂相连，形似葡萄，故称葡萄胎。在多数葡萄胎中，胎盘绒毛全部变为水泡状，胎盘失去摄取营养的作用，胚胎死亡并被吸收，因此无胎儿、脐带或胎膜存在，称为完全性葡萄胎；少数病例中，胎盘绒毛只有部分发生水肿变性或血管内见有核红细胞，常有胚胎、胎儿或脐带，称为部分性葡萄胎。

其形成的原因是：在孕妈妈病毒感染、卵巢功能失调、细胞遗传异常及免疫机制失调等因素的作用下，胚胎的滋养细胞失去了正常的功能，造成胎盘绒毛水肿、变性，各个绒毛变为小水泡，形状像未成熟的葡萄，用肉眼即可辨认。

重视异常反应

孕早期，多数孕妇都会出现程度不同的早孕反应，如恶心、呕吐、乏力、头晕等，这是怀孕后体内一系列代谢变化和生理改变造成的。因此，一般的早孕反应不需要治疗。但如果出现以下异常情况，应引起孕妇及家属的重视。

1

孕早期突然出现小腹剧痛，并伴有恶心、呕吐，甚至发生晕厥，或有少量阴道流血。遇到这种情况，应考虑到子宫外孕。特别是输卵管妊娠，管腔破裂，出血会很急，严重者在短时间内大量失血可导致休克，甚至死亡。因而遇到这种情况，一刻都不要停留，立即送医院检查。

2

阴道流血伴有轻微腹痛，并有腰酸，则可能是先兆流产。出现这种情况要到医院检查，出现先兆流产后，如果医生认为胎儿正常，经过休息和适当治疗，流血可停止。

❸

一般的早孕反应是正常的，经过休息、饮食调理，绝大多数孕妇不影响学习和工作。但如果呕吐剧烈，不能进食，应请医生治疗，纠正电解质不平衡，以免影响孕妇及胎儿健康。

❹

胎儿在宫内生长的速度有一定的规律性，如果子宫增大速度与妊娠月份不符，有两种可能：一是子宫增大速度过慢，可能是胎儿发育迟缓或胎死宫内；一是子宫增大过快，可能是多胎妊娠、羊水过多或葡萄胎等，应请医生诊断。

妊娠剧吐的应对办法

正常的早孕反应一般并不影响孕妈妈的身体健康，也很少需要治疗。但如果孕妈妈呕吐反复发作，不能进食，甚至呕血，且出现消瘦、脱水、酸中毒等情况，这就超出了正常的范围了，是一种病理状态。医学上把这种情况称作"妊娠剧吐"，必须及时进行治疗，否则就会影响孕妈妈本身的健康以及胎儿的生长和发育，甚至还可诱发其他疾病或导致流产。

除及时就医治疗外，孕妈妈本身还要特别注意以下几点：

❶ 坚持休息，避免过度疲劳。

❷ 避免一切可能引起恶心、呕吐的不良刺激，如油、烟、异味等，尤其要保持室内的空气新鲜。

❸ 保持情绪稳定，消除思想顾虑，做到精神愉快，多做些有利于心情愉快的事。

❹ 少吃多餐，可随时进食，而且饮食要清淡可口、易于消化。

❺ 及时补充维生素、矿物质等各种营养素。

❻ 如治疗无效，呕吐严重，出现脏器功能损害，如肝功能异常、肾功能异常等，不应再盲目治疗呕吐，应及时终止妊娠，以保证孕妈妈的生命安全。

晨吐的应对办法

下列情况的孕妈妈容易呕吐：精神紧张，年轻孕妈妈，第一次怀孕，肥胖体型孕妈妈，1年以上不孕史，双胞胎孕妈妈。

呕吐症状轻重不一，少数孕妈妈呕吐频繁，吃什么吐什么，甚至连喝水也吐；严重时可吐胆汁，呕吐物带血，体重明显下降，精神委靡，脱水，酸中毒（尿有酮体），影响孕妈妈的健康，称为“妊娠剧吐”，属于病理妊娠。

一般认为，早孕反应的原因与早期胚胎绒毛所产生的绒毛膜促性腺激素密切相关，妊娠一旦终止，反应即可消失；此外，与孕妈妈的精神状况有关，不良刺激、过度紧张等可加重早孕反应的症状。

轻症孕期呕吐对孕妈妈和胎儿影响不大，而重症者，由于进食少甚至完全不能进食，则可发生营养不良，维生素和矿物质缺乏，对孕妈妈和胎儿都会造成不好的影响，所以如果发生孕期呕吐，应该采取如下措施：

消除精神紧张情绪

一般来说，大多数妇女怀孕后，或轻或重地都会发生恶心、呕吐、嗜睡、乏力等早孕反应，在12周后这些症状会自然消失。因此孕妈妈应正确对待妊娠和分娩，保持心情舒畅、精神愉快，消除不必要的顾虑，不要将生儿育女看成沉重的负担和痛苦，只要有坚定的信心，完全可以顺利度过妊娠和分娩。

预先做准备

如果你知道什么东西会让你恶心，尽量避免碰到这些东西。如果煮东西的味道让你不舒服，可以考虑在你感觉舒适时预先煮好，然后放到冰箱里。或者暂时降低你对食物的标准，买些速食食品。

当你工作或外出办事时，别忘了随身携带一些确定会让你有食欲的食物，当饥饿感来临时，如果你没有准备一些随手可得的食物，恶心马上就会出现。



避免将唾液吞到你空空的胃里

空胃对唾液非常敏感，一碰到就容易引发恶心。大部分孕妇在怀孕期间都会产生过多的唾液，即使只是想想食物，都会刺激唾液的分泌。在你吃刺激唾液分泌的食物（如饼干等咸的或干的食物）之前，应该先喝些牛奶、酸酪乳或冰淇淋，将胃黏膜保护起来，才不会因唾液引发恶心。

采取舒服的姿势

好像恶心和呕吐还不够似的，许多孕妇还伴有胃灼热的症状。这种灼热感的产生是由于胃酸倒流至食道下部，怀孕时比其他时候更容易发生。预防胃灼热最佳的方式是调整身体重心的位置，舒适的姿势会让你感觉更舒服一些。只要让胃的出口低于入口，逆流状况就会减轻。当你吃饱后，尽量坐直或是靠右侧躺，仰睡更容易引发胃灼热。

注意休息，加强营养

对一般的恶心、呕吐等早孕反应，应注意休息，饮食上多吃些清淡可口、易消化的饭菜，不要吃油腻食物。每次不要吃得太饱，可少吃多餐，同时多吃蔬菜、水果以补充维生素和矿物质。口服维生素B_6止吐很有效，在咨询医生后方可服用。麦芽糖中维生素B_6含量丰富，香蕉、马铃薯、黄豆、胡萝卜、核桃、瘦肉中含量也很多。

出门走走

就像你必须在完全没有胃口时，强迫自己吃些东西一样，你也必须在完全不想从沙发上起来时，强迫自己起来。呼吸新鲜空气、看不同的景色、拜访朋友，或看场电影，都可以让你分散注意力而感觉好些。如果你想要活动，那就活动吧！如果你想要休息，那就好好地休息吧。但切记，可不要总是在同一个地方、同一种姿势休息。

指压内关穴

内关穴在手腕内侧腕横纹上5厘米处（腕横纹上三横指正中线），如果刺激这个穴位点，可以减轻因怀孕和其他疾病（如晕船）引起的恶心与呕吐。不需要医生开方，在药房可以买得到指压绷带，用在两个或一个手腕上皆可。绷带上有一个纽扣，可以直接压迫在对治疗恶心特别敏感的穴位点上。

洗澡注意安全

浴室设备

洗澡时打滑或摔倒的危险会随着肚子越来越大不断增加。因此，淋浴室的地面或浴缸的底部应该是防滑的(这也是日后你的宝宝所需要的)。在浴缸旁应该装上扶手。洗脸槽安装要稳固;浴室内尽量减少杂物，将浴室所有小用品集中放置在一个置物架里，以免散落将人绊倒，增加危险。

淋浴用品

以中性、无刺激、无浓烈香味、具保湿性的为佳。

通风

洗澡时产生的蒸气，容易导致孕妇缺氧引起头晕，发生跌倒事件，所以浴室要有良好的通风设备。

备用钥匙

若孕妇进入浴室太久没有动静，家人应体贴地问候一下。一旦敲门无人响应，或听到浴室有巨大的或奇怪的声音，或听到孕妇求救，应立即进入浴室查看孕妇是否发生意外，所以家人必须持有浴室门钥匙以备急用。

站着洗澡好

在正常情况下，女性阴道保持一定的酸度，以防止病菌的繁殖。这种生理现象与卵巢分泌的雌激素和孕激素有密切关系。妇女在妊娠时，尤其是妊娠后期，胎盘绒毛产生大量的雌激素和孕激素，而孕激素的产生量大于雌激素。所以，在这阶段，阴道上皮细胞的脱落大于增生，会使阴道内乳酸量降低，从而对外来病菌的杀伤力降低。如果坐浴，浴后的脏水有可能进入阴道，而阴道的防病力减弱，就容易引起宫颈炎、阴道炎、输卵管炎等，或引起尿路感染，使孕妇出现畏寒、高热、腹痛等症状，甚至发生宫内或外阴感染而引起早产。这样势必增加孕期用药的机会，也给畸胎、早产创造了条件。因此，孕妇不要坐浴，更不要到公共浴池去洗澡。



注意清洁敏感部位

颈部耳后：颈部、耳后是污垢容易堆积的部位，爱清洁的人常使劲搓，但要注意颈部容易生长小的丝状疣，一旦搓破，会引起感染。应用手指指腹轻轻向上来回搓揉。

腋下：腋下汗腺丰富，洗澡时不可用热水刺激，也不宜用澡巾大力搓。可抬起胳膊用温水冲洗，因腋下皮肤组织较松弛，可以把沐浴液揉出丰富泡沫后清洗，再以指腹按揉，促进血液循环。

乳头：妇女要常用温水清洗乳头，但要注意保护乳房。不可用力牵拉乳房及乳头，不可用力搓揉，应以一手往上轻托乳房，另一手指腹顺时针方向轻揉。孕妇可在浴后抹些橄榄油，可使乳房皮肤滋润而有韧性，分娩后经得起婴儿吸吮，否则易发生乳头皲裂。

会阴：会阴部的清洁十分重要，应每天都用清水冲洗，及时去除排泄物、分泌物，也可用性质柔和的洗护用品清洗。女性洗浴时应分开大小阴唇，由前往后清洗分泌物。大便后最好也要清洗肛门，洗去肛门皱褶中的污物，还可有效防治痔疮。

腹股沟：淋浴时应该用温水冲洗腹股沟，并用两个手指指腹从上向下抚摩轻搓腹股沟。肥胖者则要拨开褶皱仔细搓洗。

预防胃灼热症

有些孕妇从第2个月开始直至分娩，经常感到胃部不适，有烧灼感，出现“心口窝”痛，医学上称妊娠期胃灼热症。如果胃烧灼加重，可在医生指导下用药。

预防胃灼热症，孕妇生活中应注意少吃多餐，禁烟戒酒，避免肥胖，营养适度，适当活动，谨慎服药。

推算预产期

确认自己怀孕后，接下来迫切想知道的是“宝宝什么时候出生呢”。初诊的时候医生会告诉你预产期，那么预产期究竟是如何计算得到的呢？

通常妊娠期是从最后一次月经开始日期算起共计280天或40周。如果准确地计算，妊娠期应当是自精子和卵子相遇并受精的时候或自受精卵在子宫中着床的时候至婴儿出生的时间段，但是人们很难确定受精或着床的准确时间，因此将妊娠前的月经首日作为妊娠第1天，在最终月经首日上加281天就是预产期（妊娠期内的1～2周实际上并没有妊娠，胎儿在母亲的身体中停留大约266天）。

预产期可作为与婴儿见面的时间指标。但更重要的是，孕妇可以将预产期作为基准检查胎儿的发育状况，有计划地安排与妊娠周数相符的生活，据此实施适当的胎教。

预产期并不等于实际生产日。大体上来看，初产妇的实际生产日迟于预产期，而经产妇则早于预产期分娩。实际上，恰好在按照公式计算出的预产期当天分娩的产妇只占4%～6%，只要在预定日的±14天内分娩，都属于正常分娩。

以最后一次月经来临日为基准进行计算

推算时按整个妊娠期280天计算。具体的方法是：预产期月份＝末次月经第1天的月份＋9或－3，预产期天数＝末次月经第1天的天数＋7。这样，所计算得出的时间就是预产期。例如，最后一次月经是在2月1日，则月份2＋9＝11月，日期1＋7＝8日，那么预产期应该是11月8日。如果末次月经是在4月以后，则采取减3的方法计算。如末次月经来潮是4月2日，就是4－3＝次年1月份，2+7＝9日，即次年1月9日为预产期。如果用农历计算，则月份计算相同，只是日期加7天改为加15天。如果遇到闰年，其闰月又正在孕期之中，计算时月份减3应改为减4。以上方法适用于对末次月经日期记得清楚的孕妇，如果月经不准、闰月或来月经日期记不清时，可另作计算。

优生小常识

妊娠期限估算法

预测妊娠期限比较简便的方法，就是通过测量宫高（不是十分准确，对部分孕妇没有参考价值）。

①将耻骨联合与脐之间分为4等份，每段距离相当于妊娠2周。

②将脐与剑突之间的距离分为4等份，每段距离相当于4周的妊娠子宫。

只要用40周减去自己预估的妊娠周数就可以大致算出预产期。

❶ 孕妇以往月经周期都超过上次月经期，计算时要加上平均超过的日数，如有时超过5天，有时超过4天，有时超过6天，就要在算好的日数上加5天。

❷ 哺乳期中，未恢复月经即已怀孕，或记不清末次月经的日期时，则按下述方法推算：妊娠呕吐在妊娠后第4周左右开始，到12周（即孕3个月）时消失，推算时从呕吐开始日期，往前推42天，作为末次月经日期，然后再按一般方法计算。也可按胎动日期计算，一般孕妇感到胎儿肢体在宫内不规则活动约在妊娠后的20周，计算时从胎动开始日期，再往前推140天作为末次月经日期，而后再按一般方法推算出预产期。

必须说明，这些推算方法推算出来的预产期并不是绝对准确。如果新生儿出生比预产期提前或推后1～2周时间，仍算正常分娩。

根据基础体温曲线计算预产期

学会绘制基础体温曲线后，就可以根据该曲线确定排卵日和预产期。将基础体温呈现低温的最后一天作为排卵日，在此基础上加38周（266天），即为预产期。

利用妊娠日历

通常，在医院检查是否怀孕时，医生们通过询问记录下月经日期及周期后，利用圆盘状的妊娠日历计算则可告知预产期。只要将最后一次月经的首日对准刻度线，就可以获得当前的妊娠周数和预产期。

通过超声波检查确定预产期



当无法回忆起最后一次月经的时间时，可以通过超声波检查确定预产期。通过超声波检查测量胎儿头部到臀部的长度，由此计算月数；孕4～7周时可通过包裹胎儿的胎囊的大小确认妊娠周数；在能够判断胎儿形态的孕8～11周时可通过胎儿的长度确认妊娠周数；孕11周时可通过胎儿的脉搏声确认妊娠周数。

乳房保养要领

当怀孕至第5周左右，孕妇通常会出现各式各样的害喜症状，此时乳房也开始改变，例如乳头变深、乳房正下方的血管越来越明显。



大约怀孕3～4个月，大部分孕妇乳房已开始变大，除了些微疼痛，偶而还会摸到肿块，这是乳腺发达以及荷尔蒙分泌增加的缘故。另外，乳房表皮正下方会持续出现静脉曲张，乳头颜色也会变的更深。

这些变化是为了日后分泌乳汁所做的准备，所以不必太紧张。几乎所有孕妇都会有肿胀的感觉，只是有些人并不会明显感觉疼痛，但有些人疼痛感甚至会持续到分娩以后。

乳房疼痛严重者可以：

1. 穿着稍微宽松的内衣。
2. 用冷毛巾冷敷胸部(不必用冰的)。

减少或避免性生活

怀孕开始的前3个月称为孕早期，是胎儿主要器官结构完成分化和器官发育的关键时期，胎盘也未完全形成，此时期也叫胚胎期。由于此时胚胎和胎盘在子宫内都处于不稳定状态，最容易引起流产。

因为性生活的过程是一连串机械刺激动作。女性在逐渐入兴奋状态后，会阴、阴道及盆腔底部肌肉会发生不可控制的强烈而紧张的收缩，子宫也将随之收缩，这就有可能使孕卵或胚胎从子宫剥离而导致流产，尤其是妊娠头3个月里。

专家建议，孕早期的性生活以每月1～4次为好。性交时，应采取不压迫腹部的体位动作，如丈夫手臂伸直的正常体位、不压迫腹部的交叉体位或扩张体位，动作要缓和，避免剧烈刺激。丈夫应关心体谅妻子，为了母子的健康，孕早期尽量减少性生活。

有习惯性流产的人应该绝对禁止性生活。夫妻间可以通过互相的抚摸和手淫达到彼此间性的满足。

饮食胎教

本月食物选择

富含维生素B_6的食物，如黄绿色蔬菜、胚芽米、荞麦、鸡蛋、大豆、荞麦面、炒南瓜子。

富含维生素B_{12}的食物，如牛奶和鱼贝类、猪肉、牛肉。

开胃健脾的食物有苹果、枇杷、石榴、米粥、鲈鱼、白萝卜、白菜、冬瓜、山药、红枣等。

多吃各种蔬菜水果，如西红柿、胡萝卜、白菜、葡萄、橙子等。



如因厌恶食物的气味而不愿意靠近食物时，可以吃些冷食，因为凉的食物比热的食物气味小，如凉豆腐、凉粉、海藻类色拉等。

枸杞、杏仁富含矿物质，可冲泡饮用。

多吃益智食物

怀孕期间准妈妈要多吃对胎儿智力有益的食品。胎儿可以通过母体选择食物迅速改善其脑力。

在食物营养成分中，对脑的健全发展起重要作用的有如下8种：脂肪、蛋白质、糖类、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素A、钙。孕期充分保证这8种营养成分的供应就能在一定程度上促进胎儿大脑细胞的发育。

坚持吃早餐

孕早期，宝宝还小，对营养的要求相对孕中期和孕晚期要少。但孕早期是胚胎细胞分化和主要器官系统的形成期，因此均衡的营养是重要的。准妈妈要坚持吃早餐，早餐尽量做到精简而营养丰富。

有的准妈妈有不吃早餐的习惯，或者晚饭过于丰盛，这对准妈妈本身及胎儿都不利。通常人们上午的工作或劳动量较大，所以在工作劳动前需要相应地供给充足营养，才能保证身体上、精神上的各种需要。准妈妈还要供给胎儿的营养。因此，早餐对孕妇来说是不可缺少的，而且要吃饱吃足。不吃早餐的准妈妈，在上半天不仅饿了自己，也饿了胎儿。

孕吐饮食宜清淡

出现早孕反应时，准妈妈往往会出现厌食、食欲缺乏、厌油腻、恶心、呕吐等症状，为避免导致营养不良，应合理调整饮食结构，少食多餐，多吃一些清淡的食物、汤类以及易消化的食物，如牛奶、鸡蛋羹、稀饭、烤面包片、馒头片、凉拌菜等，同时要注意保证充分的休息和充足的睡眠，多呼吸新鲜空气，保持心情愉快，避免紧张，由此可减轻早孕反应的症状。

某些食物对胃来说特别难以消化，例如高脂肪、辛辣及一些高纤维的食物。

试着遵循下列易于让胃消化的进食建议

1. 吃些能够快速通过肠胃的食物：有营养的食物，通常也比较容易消化，通过胃肠的速度也较快，像饮料、浓汤、酸酪乳和低脂但高碳水化合物的食物。尽量避免吃难以消化的高脂肪或油炸类食物，如高热量的冰淇淋、薯条。
2. 为了避免能加重恶心的脱水，最好吃一些会让你感觉口渴的食物，你可以吃苏打饼干。
3. 水分多的食物，不仅能帮助你减轻肠胃的负担，更能预防脱水与便秘——两个加重恶心的主要原因。可以试试瓜类、葡萄、水果冰棒、莴苣、苹果、梨子、芹菜。
4. 找一种你觉得有效的全天含片（如柠檬片），随身携带。

防止营养不良

孕2月是胎宝宝器官形成的关键期，为了保证孕早期各种营养素的供给，保证胎儿和母体的健康，孕早期饮食安排要注意：

食物要多样化

要根据孕早期每日膳食结构安排饮食，每天保证各类食物的摄入量和适当比例。每天三餐的食物品种不同，每周的食物品种不重复。

食物要易于消化

要根据孕早期每日膳食结构安排饮食，每天保证各类食物的摄入量和适当比例。每天三餐的食物品种不同，每周的食物品种不重复。

烹调要符合孕妇口味

怀孕后很多孕妇饮食习惯发生了变化，有的孕妇喜欢吃酸的，有的喜欢吃辣的，因此要根据孕妇的口味，选择烹调方法。怀孕后多数孕妇不喜欢油腻的煎炸食物，所以烹调以炒、炖和清蒸为主。

少食多餐

孕早期特别是妊娠反应严重的孕妇，不要拘泥于进食时间，只要你想吃就可以吃。睡前和早起时，坐在床上吃几块饼干、面包等点心，可以减轻呕吐，增加进食量。

优生小常识

不宜多吃和忌食的食物

山楂：很多孕妈妈喜欢吃酸酸的山楂，但大量食用容易造成流产。

土豆：少吃土豆，特别是发芽或者绿皮土豆不要吃。

薯片：薯片含有较高油脂和盐分，易诱发妊娠高血压。

桂圆：性温大热，而孕妈妈多阴血偏虚，食用桂圆容易便秘、口干、胎热、出现阴道流血、腹痛、流产等。

调节饮食缓解孕吐



孕妈妈怀孕2个月，时而出现轻微头晕、恶心、择食等症状，中医认为这是因月经闭止，冲脉之气（冲为血海）不得下行而向上冲逆，影响胃气和降所致，一般视为是怀孕2个月应有的反应。

怀孕2个月在饮食方面，均以清淡、稀软、容易消化的食物为主，避免闻臭、腥、腐、香窜食品，少食或不食油腻厚味。胃气虚弱的以牛奶、豆浆、蛋羹、米粥、软饭、软面条为主；属肝热气逆的，则宜多吃蔬菜和水果。注意不要缺水，让体内的有毒物质及时从尿中排出。

为了缓解恶心的症状，可以从饮食上加以调节。下面介绍几种饮食妙方：

1. 每次服1小勺蜂蜜，每日3次。
2. 鲜生姜1片，放口中咀嚼。
3. 甘蔗汁1杯，加生姜汁少许，一次服完，可视情况服数次。
4. 多吃苹果。苹果既有营养，同时又可调节水及电解质平衡。
5. 柚子皮20克，切碎，煎水代茶饮，每日一次。
6. 米醋60毫升，煮开，加入白糖30克，溶解后，打入鸡蛋一只，待鸡蛋熟，食蛋和醋。
7. 妊娠止酸茶：苏梗5克、黄芩10克。加沸水300克冲泡，焖3小时。当茶温饮。可理气安胎、和胃止呕。

本月营养师推荐食谱

嫩姜鸡脯

【原料】

鸡脯肉300克，嫩姜100克，油、蛋清、料酒、盐、鸡精、淀粉、香油各适量。

【制作】

❶ 鸡脯肉洗净切片，与鸡蛋清、淀粉、香油调匀码味。嫩姜切片。

❷ 锅内放油烧至五成热时，把鸡片放入，炒至肉呈白色时捞出。

❸ 锅内留底油，放入姜片稍炒，再加少许盐、鸡精、料酒，勾芡收汁后，倒入鸡片，淋入几滴香油，翻炒均匀即成。

【功效】

鸡肉富含优质蛋白质及钙、磷、铁和多种维生素。姜能温中和胃、止呕。



炒脆藕

【原料】

莲藕2节，嫩姜1块，泡红辣椒2根，白糖、盐、鸡精、香油各适量。

【制作】

❶ 莲藕切片，放入糖水中浸泡约10分钟，捞出控干。嫩姜和红辣椒都切细丝。

❷ 锅内放油烧热，放藕片快炒1～2分钟。加嫩姜丝和红辣椒丝略炒几下，放鸡精、盐、白糖，淋少许香油即成。

【功效】

含有丰富的优质糖类和维生素，对于食欲缺乏者，可起到开胃、止呕的作用。

情绪胎教

关注情绪上的变化

1. 易怒。由于此时你的思想全部集中在怀孕时身心的种种变化上，因此，以前不会使你感到心烦的小事现在也会使你发脾气。你会发现自己对无意义的琐事反应过度，过去你对丈夫一些不好的习惯总能一笑置之，但现在有时你就无法忍受。

2. 对丈夫心绪烦乱。当怀孕前期的喜悦与新鲜感逐渐消退而你必须面对怀孕后家庭生活的现实时，你可能容易感觉到丈夫变得不那么体谅人。

3. 有依赖感。怀孕前，不论在单位或是在家，你可能习惯于独立自主的生活方式，或许习惯为他人做事，然后得到感谢和旁人的关注。怀孕之后，你成为被照顾、被呵护的人，这样一种与过去截然不同的角色也许使你的自尊心难免会受到一些影响。

别惹准妈妈生气



孕早期是妊娠反应最强烈的一个时期，常伴有呕吐、头晕、懒散等症状，因而准爸爸的作用更显重要。

首先，要创造一个和睦的生活环境。多体贴、照顾妻子，主动承担家务，尽量多花些时间陪妻子消遣娱乐。

其次，帮助妻子创造一个良好的胎教环境。环境的优化是胎儿健康发育的必要条件，应力求排除环境污染的危害。

第三，要激发妻子的爱子之情。妻子的情绪会直接影响胎儿的发育和身心健康。要引导她产生爱护胎儿、关心胎儿、期盼胎儿的情感，这对增进母子感情是十分重要的。

学会自我控制

即将做母亲的准妈妈，要加强自我修养，要善于控制各种有害的情绪，制怒节哀，无忧少虑。

❶凡事要往好处想，不要生气，不要着急。
❷遇到不开心的事情要尽快解脱，离开不愉快的情境，转移注意力。
❸跟自己说话，相信有办法解决困难。说话慢一点，平和一些。
❹坐下来，身子往后靠，使心情平静下来。
❺按摩头部和太阳穴。
❻用温水洗澡。
❼把眼睛闭上几秒钟。
❽置身于欢乐的人群中，给自己的情绪以积极的感染，从中得到宽慰。
❾到附近草木茂盛的宁静小路上散步。
❿听自己喜爱的乐曲，翻翻自己喜爱的书籍，想一想未来小宝宝的模样，构思一下他的名字等。

总之，准妈妈要善于控制和稳定自己的情绪，尽量创造良好的心理环境，以利于胎儿的生长。

柔情蜜意育宝宝



女人一旦怀孕，心情一定很复杂，既高兴，又惶恐，如果是头一胎，那就更无所适从了。所以，你第一件要做的事就是整理自己的心情，把所有负面的情绪一一化解，因为胎儿成长的过程中，最迫切需要的就是母亲的关爱与平静的心情。

关于这一点，德国康斯坦丁大学心理学家摩尼卡·卢凯旭博士做过一项有趣的调查，就是以2000名经济和知识水准相当的准妈妈为对象，在医疗水平及物质条件相同的情况下，实验母亲的态度对胎儿造成的影响。

研究结果显示，在爱心呵护之下，以及在殷殷期待中生下来的孩子，比其他小孩健康优秀得多。所以我们可以肯定，胎儿必须在充满爱的环境中成长。

怀孕初期所要学习的就是保持积极向上的精神状态，这是最基本的胎教课程。

经常保持快乐情绪

当你证实自己怀孕了，一定会惊喜不已！度过了短暂的兴奋期后，各种压力也随之而来，既有心理方面的压力，也有身体方面的压力，如何从压力的包围中突围呢？孕妈妈有必要学习一些新的技巧，做一做“心理操”，经常保持快乐情绪。

1 布置一个温馨的环境

在房间的布置上，你有必要做一些小小的调整。如果你家以前是一个典型的两人世界的话，你可适当添一些婴儿用的物品，让那些可爱的小物件随时提醒你：一个新生命即将来到你的身边！同时，你还可以在一些醒目的位置贴一些美丽的画片，如把你喜欢的漂亮宝宝的照片贴在你的卧室里。

2 用语言传递心声

每天你只要花几分钟的时间同宝宝说几句悄悄话，比如“宝宝，我爱你”、“你知道吗？我是你的妈妈”等等，利用外出散步的时间，你也可以悄悄地告诉宝宝：“外面的天气真好，阳光明媚”等等；另外，别忘了动员准爸爸也一起来做“体操”。

3 接受音乐的洗礼

众所周知，音乐不仅能促进胎儿的身心发育，对孕妈妈本身也能起到一定的放松作用。每天花20分钟静静地接受音乐的洗礼，同时想象音乐正如春风一般拂过你的脸庞，你正沐浴在阳光里。当然，你也可以播放你最喜欢的歌曲，大声地唱出来如同参加合唱，你的精神状态一定会达到最佳点。

4 与幽默亲密接触

笑是一种生活享受，你不妨多多为自己寻找开怀大笑的机会。欣赏喜剧，看一些幽默、风趣的散文和随笔，你还可以收集一些幽默滑稽的照片，每天欣赏一次，你还可以要求准爸爸有意识地收集一些笑话，在餐桌上发挥一下他的喜剧才华，让你经常开怀大笑。



音乐胎教

音乐能助脑神经发育

医学专家的研究证实：音乐胎教可以使胎儿脑神经元增多，树突稠密，突触数目增加，甚至使原本无关的脑神经元相互连通。神经元是神经系统的基本结构单位和机能单位。一个人智力的优劣与脑神经元的发育关系十分密切。脑神经元表面有一大的分枝(即轴突)和很多小的分枝(即树突)；两个脑神经元之间依靠轴突、树突相接触而传递冲动(即沟通信息)，其接触的部位称为突触。突触越多，人越聪明。

用音乐缓解紧张情绪

欣赏音乐可使准妈妈和胎儿同时得到打开心灵的金钥匙。



音乐的特性之一就是它的娱乐性。准妈妈在妊娠期有不同程度的不适感。为此，你会采用各种措施来排除那些不快和厌烦，如休息时有清洁舒适的环境，饮食上要美味可口而卫生。但这些只能让母亲的身体得到充足的物质供应和适当的休息，却很难在心理上和精神上给予足够的“补养”。因此，建议你准备一台音质纯净的录音机，经常听听动人心弦的音乐，以调节紧张的心绪，并使胎儿在喜悦中有节奏地跳动，享受音乐中美的憧憬。

适合准妈妈听的音乐

这一时期的音乐要以欢快的轻音乐和钢琴乐曲为主，主要是舒缓轻柔与欢快相间的E调和C调。喜欢民乐的准妈妈不妨听听民族管弦乐《喜洋洋》、《春天来了》等乐曲，其曲调柔和平缓、优美细致，带有诗情画意，具有镇静作用；《锦上添花》、《矫健的步伐》等乐曲，清丽柔美，可以消除准妈妈的疲劳；《欢乐舞曲》、《花好月圆》等乐曲，可促进准妈妈的食欲。

和胎儿一起享受音乐浴

准备：坐在带靠背的沙发、椅子或躺椅上，双腿放在前面比坐椅稍高的凳子上，手放在双腿两边，闭上眼睛，全身放松。收录机放在一定距离的地方，音量开到适中，音乐以自己喜爱的为主，节奏较明快为好，太快或太慢都会影响效果，也可先舒缓，后明快。音乐要连续播放10分钟左右。

享受音乐：随着音乐的奏起，全身自然放松，首先感受到音乐如波浪般一次一次有节奏地向你冲来，冲走了疲乏，冲醒了头脑，血液在全身正随着音乐节奏流动(时间控制在3分钟或一首乐曲为限)。其次，想象音乐如温热的水流自头顶向下流动，血液也在从头到脚来回有节奏地流动(时间约5分钟或一首乐曲为限)。最后睁开眼，随着音乐的节奏，手、脚有节奏地晃动，时间约2分钟或一首乐曲为限。



结束：当音乐停止以后，起身走动走动。享受完音乐浴之后，头脑的昏沉感和身体的疲乏感会一扫而光，变得头脑清醒。

联想胎教

神奇的脑呼吸操

在怀孕的第2个月，正是胎儿各器官进行分化的关键时期，准妈妈可用意念胎教的方法使胎儿发育得更加完善，最常用的是脑呼吸操。脑呼吸胎教是与简单的基本动作一起冥想的，即从脑运动开始。

方法是：首先熟悉脑的各个部位的名称和位置，闭上眼睛，在心里按次序感觉大脑、小脑、间脑的各个部位，想象脑的各个部位并叫出名字，集中意识，这样做可清楚地感觉到脑的各个部位。刚开始做脑呼吸时，先在安静的气氛下简短做5分钟左右，在逐渐熟悉方法后，可增加时间。吃饭前，在身体轻快的状态下做脑呼吸更有效果。还可以通过脑呼吸和胎儿进行对话，想象一下肚子里的孩子，想象胎儿的各个身体部位，从内心感觉孩子。脑呼吸的同时对胎儿说话，或写胎教日记，会使胎儿和母亲更容易进行交流。

用意识来塑造理想胎儿



在孕期设想的孩子形象在某种程度上相似于将要出生的婴儿。具体地说，从受孕开始，准妈妈就应该积极地设计孩子的形象，把美好的愿望具体化、形象化，想象着孩子应具有什么样的面貌、什么样的性格等。常常看一些你所喜欢的儿童画和照片，仔细观察夫妻双方，以及双方父母的相貌特点，取其长处进行综合，在头脑中形成一个清晰的印象，并反复进行描绘。一般来说，准妈妈可以把自己的想象通过语言、动作等方式传达给腹中的宝宝，并且要持之以恒。

优境胎教

舒适的居室环境

孕妇的居室应注意以下几个方面：

开窗通风



房间不要求豪华漂亮，但要通风良好，要常开窗户通风换气。室内不要堆满杂物，家具要摆设简单、整齐清洁、美观大方。

温度适宜

室温最好控制在20～22℃。温度太高（25℃以上），易使人头昏脑涨，全身不适；温度太低，会影响人的正常生活和工作。夏天室温高，多开窗通风，亦可使用空调或电风扇降温，但孕妇不要对着电风扇和空调直吹，以防感冒。冬天若用暖气取暖，注意控制室温不可太热；若用煤炉取暖，要注意防止一氧化碳中毒。

湿度适宜

最好的空气湿度为50%。相对湿度太低，会使人口干舌燥、喉痛、流鼻血等。调节的方法是在火炉上放水壶，或暖气上放水槽，室内摆水盆，或地上喷洒水等；若湿度太高，室内潮湿可引起消化功能失调、食欲降低、关节酸痛等。调节的办法是打开门窗，通风换气，以散发潮湿的空气。

适当种植花草

室内放上几盆花，可愉悦孕妇的心情，有益身体健康。但在孕妇房间，应避免摆放过多的花草，不要放松柏类植物以及洋绣球、五彩球、仙人掌、报春花等植物。前者散发的松香味会影响孕妇食欲，引起恶心、厌腻；后者易致过敏反应，对孕妇和胎儿都不利。另外，一些具有浓郁香气的花草，如茉莉花、水仙、木兰、丁香、夹竹桃等会引起嗅觉过敏、食欲不振，甚至出现头痛、恶心、呕吐等。

保持室内清洁

每天应打扫1次房间，擦洗1次地板和家具。室内还要定期消毒，定期杀虫、灭蝇、灭蟑螂。

消除不安全因素

居室中的一切物品设施要便于准妈妈日常起居，消除不安全因素。把准妈妈的日常用品、衣物、书籍放在准妈妈随手可得之处，不需准妈妈爬高爬低。家中的设施安置要便于准妈妈从事家务劳动，如厨具、熨衣具、晾衣具、灯绳等的高度要适当，以准妈妈站立操作时不弯腰、不屈膝、不踮脚为宜。消除一切易使准妈妈发生危险的因素，家中各样物品的摆放要整齐稳当，以免准妈妈碰着磕着，光滑地面要有防滑设备，如铺上垫子，以免准妈妈摔跤。



居室不要过于寂静

居室中要有良好的音响效果。噪音不利于准妈妈的健康和胎儿的发育，它会使准妈妈心烦意乱、听力下降，会使胎儿不安、早产，甚至脑功能发育受损。但是，过于寂静使准妈妈感到孤独、寂寞，使胎儿失去听觉刺激，也不利于优生。家中可以经常播放一些有益的胎教音乐，经常对胎儿说话。让准妈妈多听一些优美的音乐，会给人带来美的享受，使人产生遐想，思想境界就会开阔宽广。音乐还可以调节人的情绪，使人进入深思的宁静状态，通过母亲间接作用于胎儿，使胎儿安静下来。怀孕的中晚期，音乐的声波还可通过母亲的腹壁直接传导到胎儿的听觉器官，并刺激胎儿的脑细胞，达到完善大脑功能的目的。

注意色彩搭配

居室的色彩具有强烈的心理暗示作用。准妈妈如果在一个嘈杂纷乱的环境里工作，回到家里后，首要的问题应是神经尽快地松弛，以便体力和精力尽快得到恢复。在这种情况下，应该用淡蓝色和白色来布置房间（白色可以给人清洁、朴素、坦率、纯真的感觉，蓝色可以给人安静、深远、冷清、清洁的感觉）。如果准妈妈是在紧张、安静、技术难度高、注意力高度集中、神经高度紧张的环境里工作，居室应用绿色和粉红色布置最为理想（绿色可以给人以春意、健康、活泼、祥和的感觉，粉红色可以给人以秀丽、鲜艳、悦目、轻柔、希望的感觉）。在房间适当放置几盆花卉、盆景，在墙壁上适当贴上几张准妈妈喜爱的婴幼儿图片或风景画、油画，可以使劳累了一天的准妈妈尽快消除疲劳。

预防煤气中毒

煤气对人的中枢神经系统和心肌都有损害，煤气中毒的时间越长，对人的损伤越大。

轻度煤气中毒者经吸入新鲜空气，症状很快消失；中度和重度煤气中毒可引起昏迷、脑水肿、肺水肿、心肌损害，直至死亡。经抢救成活者，部分可后遗各种神经、精神症状。

妊娠期间，准妈妈对氧的需要增加，对一氧化碳引起的输氧减少更为敏感，同时也引起胎儿宫内急性缺氧。正常胎儿对缺氧有一定代偿能力，但如缺氧未能纠正，最后可导致酸中毒，加重宫内窒息甚至胎死宫内，所以用火炉取暖的准妈妈一定要特别警惕煤气中毒。浴室用热水器最好不要选择煤气加热的热水器，即使要用也应将水加热并熄灭后再用，严防洗澡时发生煤气中毒。

另外，准妈妈长期吸入混有一氧化碳的有毒气体会引起慢性一氧化碳中毒，这样也可使胎儿脑损伤及四肢畸形。

应避开的工作和环境

为了母婴健康，孕妈妈应避免下述工作和环境：

❶避免接触刺激性物质和有毒的化学物质。避免接触铅、镉、汞、锰、甲基汞、二氧化碳、苯、甲苯、二甲苯、汽油等有害物质的工作。经常接触这些物质可导致流产、死胎及孩子智力低下。

❷避免接触农药。农药可通过呼吸道和皮肤、黏膜吸收而进入体内，易导致胎儿畸形或死胎。

❸避免接触有放射线和电磁波的工作。包括操作电子计算机者、放射科医务人员等。妊娠早期的孕妈妈最好暂时调离这些工作岗位，以免影响胎儿的正常发育。

❹避免不良工作环境。避免在高温、低温、湿度过大及有强烈噪声的工作环境下工作。

❺避免重体力劳动和震动的工作。如搬运工作及过重的体力劳动，使用风动工具及机械操作等。

❻避免有危险的工作。避免从事流水作业、登高作业，或需频繁弯腰、下蹲的工作（电焊等）。

❼避免做不熟练的工作，以及单独一个人进行的工作。这些工作会给孕妈妈心理和生理上带来新的压力。

❽避免长时间站立的工作。如售货员、电梯操作员、招待员等，即使在办公室内进行较轻松的工作，也不要长时间保持一种姿势，应定时休息，活动活动手脚。

呼吸清新空气

虽然孕妈妈的胎盘和肺会过滤一些物质以避免胎儿受到直接影响，但它们不是绝对的屏障。所以小心无大错，尽量降低污染物对胎儿的影响。

1. 如果你居住在繁忙的交通要道或向空中排放污染物的工厂附近，或者在总是充满烟雾的区域，为了腹中正在发育的胎儿，现在是考虑搬家的时候了。怀孕是改变目前生活环境，使生活方式更健康的好时机。

2. 如果烟尘指数过高，请留在室内，最好将窗户关上，打开空调。

3. 在烟尘指数高的时候，不要做剧烈的运动。因为有氧运动之后呼吸量加大，这将使你吸入的污染物增多。

4. 尽可能避免开车经过拥挤的街道，以及堵在排放大量废气的交通工具之后。开车时紧闭车窗，尤其在交通拥挤时，关起窗户与天窗，同时打开空调。

5. 最好不要自己去加油。在怀孕的时候，这又是个让别人为你代劳的活儿。

6. 如果你有煤气或是瓦斯器具，检查一下是否有漏气的可能性。



准爸爸的任务

了解孕妈妈的心理

女人心，海底针。准爸爸可能已经对孕妈妈的波动情绪感到不解，其实是因为你们没有了解和理解孕妈妈的内心世界。

一起来了解孕妈妈的简单想法吧：

❶希望丈夫与我共享怀孕的快乐和担忧，理解我情绪上的种种变化，并及时给我安慰。

❷孕吐使我很难受，我常常发脾气，希望丈夫能注意到我的性情变化，宽容、谅解我的烦躁情绪和过分挑剔。

❸我一点胃口也没有，很害怕进厨房，希望丈夫能主动为我调剂饮食，减轻我对恶心、呕吐的恐惧。

❹我的身体不舒适，又怕流产，对性生活没兴趣，希望丈夫能够理解我，并愉快地与我配合。

❺我心绪不佳时，希望丈夫能在我身边，耐心劝慰我，并多抽一些时间陪陪我。

❻为了胎宝宝健康发育，希望一直吸烟的丈夫能戒烟，至少不要在我面前吸烟。虽然这很难为他。

作为家庭主要成员的丈夫，应当经常关心和体贴怀孕的妻子，不仅从家务劳动和饮食起居上经常帮助和照顾自己的妻子，还要经常注意妻子的思想和情绪，及时给予适宜的开导或具体的帮助，从实际事务的处理上和心理认识上去做好妻子的工作。体贴，温柔，关心，做个好丈夫也做个好爸爸，从给妻子一个好心情开始：

❶要尽量使孕妈妈心情愉快。

❷要尽可能地让孕妈妈多休息一会儿。

❸要多一点情爱，少一点性爱。



消除孕妈妈的不适



妻子怀孕已成事实，怀孕所带来的喜悦是暂时的，接踵而来的是恶心、呕吐、厌食等早孕反应，并伴有头晕、倦怠等症状，同时，由于身体的变化也会使心情跌宕起伏，因此准爸爸此时的作用是很重要的。孕妈妈的呕吐、发脾气给生活带来不和谐，准爸爸马上应拿出爱、勤、乖三字箴言的本领，去改善去活跃。

看到孕妈妈要吐时，马上拿过痰盂，捶捶背，送过两句甜言蜜语，把孕妈妈哄乐，化解妻子的不适和烦躁。妻子怀孕后，丈夫对妻子的关爱与照顾尤为重要。良好的开端是成功的一半，妊娠早期准爸爸对孕妈妈的精心照顾能增强孕妈妈妊娠的信心和夫妻的感情，有利于胎儿发育和今后的教养。

1 应给孕妈妈创造温馨的家庭环境

家庭并不是游离于社会之外的孤岛，而是社会的重要组成部分，一天24小时，一般只有1/3的时间是在工作岗位，其余的时间多数是在家庭中度过。有一个温馨的家庭环境，对于调节孕妈妈的精神情绪，增强胎教的信心，激起对未来生活的期盼等都大有裨益。

孕妈妈的整个妊娠过程，绝大多数的时间是在家庭中度过的，家庭气氛和谐与否对胎儿的生长发育影响很大。和谐的家庭气氛是造就身心健康后代的基础，在和睦相处的氛围中孕妈妈得到的是温馨的心理感受，胎儿也能在良好的环境中获得最佳熏染，从而促进身心的健康发育。

2 体贴孕妈妈

劝慰孕妈妈切不可因妊娠反应、体形改变、面部出现色素沉着等而产生不良情绪。注意调节婆媳关系，注意孕妈妈的性情和心理变化，为之创造一个和睦、亲热的生活环境。

在孕妈妈因孕吐而吃不下东西时，准爸爸要注意选择做一些孕妈妈喜欢的能吃的饭菜，以保证营养的供给。此外，还要帮助孕妈妈创造一个良好的胎教环境。应经常陪同孕妈妈到空气清新的大自然中去散步，环境的绿化、美化、净化是胎儿健康发育的必要条件，多让孕妈妈看一些激发母子感情的书刊或电影电视，引导孕妈妈爱护胎儿；要同孕妈妈一起想象胎儿的情况，描绘胎儿的活泼与健康。

怀孕初期虽然没有明显的表现，但此时的胎盘很脆弱，很容易造成流产，因此准爸爸注意不要让孕妈妈干重体力活儿，要帮助孕妈妈提重的物品，帮助孕妈妈从高的地方拿东西或者放东西，抢着做家务等，让孕妈妈尽可能得到充分的休息。

准爸爸应注意的事项

怀孕的第2个月，是胎儿各器官分化发育的敏感时期，孕妈妈要特别注意远离一些容易对胎儿致畸的元素，比如辐射、X射线、化学药品等。有些孕妈妈开始了强烈的妊娠反应，身体虚弱的孕妈妈更要注意休息，过度劳累容易引起先兆流产。所以准爸爸从这个月开始就应该做到以下几点：

1. 主动承担一些家务，减轻妻子的体力劳动消耗，保证她有充分的休息和睡眠。

2. 温柔体贴妻子，安抚她不安的情绪。更多地关心、体贴、照顾妻子，使妻子保持一个好心情，是帮助妻子战胜妊娠反应的最好办法。

3. 把房间布置得干净温馨，添置妻子喜欢的物品和宝宝海报。

4. 对有妊娠反应的孕妈妈，准爸爸要更加悉心关照，在妻子反应时多给予协助，为她准备可能接受的食物。

5. 给妻子添置防辐射衣，电脑防辐射屏等用品，叮嘱妻子远离家中的辐射源，如微波炉、电脑、电热毯等。

优生小常识

避开“二手烟”



吸烟的孕妈妈一定要在孕期戒掉，有些孕妈妈虽然不吸烟，但总处于“二手烟”的包围中，一定要尽可能远离“二手烟”，因为“二手烟”造成的危害并不比自己吸烟少。医学研究显示，女性经常吸烟或被动吸烟，尤其是孕期，会导致胎儿颌面部或口腔发育畸形，由此引发诸多牙齿问题和牙周疾病，使小宝贝从人生起点就难以拥有一副健康结实的牙齿，难以保持身心健康。

DIWUPIAN

第5篇

三月是男是女一看便知

怀孕第3个月，可以看出宝宝的性别了。

流产的安全警报并未解除，孕妈妈在日常生活中行动要十分小心。闲暇时不妨和宝宝一起享受音乐浴，让自己拥有一个平静、安详、恬美的心情，让宝宝随着跳动的音符快快乐乐地发育成长。



特别图示　孕期工作要注意



上班要注意安全。



避免噪声污染。



不要长时间使用手机。



不要在空调房里待得太久。



工作中避免射频辐射。



不要长时间操作电脑。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妈妈食欲开始增加，下降的体重也逐渐回升。在胎盘尚未形成时期，孕妈妈的妊娠反应仍然存在。

下腹开始有压迫感，害喜症状达到顶峰；可能出现妊娠痒疹，腹部、四肢冒出像被蚊子咬的红痘；易流鼻血、长痔疮；情绪烦躁，睡不安稳；易有腹胀、便秘、四肢无力和头晕症状。

乳房：乳房更加膨胀，在乳晕、乳头上开始有色素沉着，颜色发黑。

外阴：因供血增加使阴部呈深紫色，阴道分泌物增多。

子宫：下腹部的隆起还不明显，有的孕妈妈在下腹部骨盆边缘可触及增大的子宫底部。

特别提示：由于此时胎儿已实实在在地在母亲体内成长了，怀孕后仍继续工作的孕妇们，这时就必须一面克服早孕反应，一面创造良好的工作条件，如不要提重物、不要让自己受寒、不要匆忙赶车、不要过于疲劳，以使胎儿有个良好的生长环境，也使孕妇的身体反应减小到最低程度。



①子宫增大并且上升到腰部。

②脖子和脸上开始出现黄褐斑。

孕妈妈的心理变化



孕妇经历了最初得知怀孕的喜悦和紧张之后，面对呕吐、眩晕等不适的妊娠反应时，难免会产生烦躁、忧郁，大多数孕妇都能积极调整自己的情绪，渐渐变得开朗起来，然而也不排除有少部分孕妇会产生情绪和心理上的另一个极端，即由烦躁而发展至暴躁、发怒。

怒是由强烈的刺激引起的一种紧张情绪，这时，丈夫就要了解妻子的心理变化原因，尽量避免让妻子受到这种强烈刺激，多创造缓解孕妇紧张情绪的外环境，引导妻子学会自我放松和自我平衡。同时，丈夫要多开动脑筋，丰富妻子的业余生活，让妻子保持良好情绪。

胎宝宝的发育情况

此时胎儿的体重约20克，与孕4～7周时相比，猛然增长了3~4倍。尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，头还是明显的大。下颌和脸颊发达。更重要的是已长出鼻子、嘴唇四周、牙龈和声带等，眼睛上已长出眼皮。

因为皮肤还是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，已长出指甲、眉毛和头发。从外表可区分性别了。内生殖器的分泌机能也活跃起来。脐带也渐长了，胎儿可在羊水中自由转动。

这个时期，胎儿的头、躯干、手、腿、脚已可分辨，体长也长至6～7厘米。如果装置检查胎儿心跳的仪器，应该听得到胎儿的心音。

第3个月的胎儿已不再是胚胎而是胎儿了。胎儿在子宫里悠闲地游着，仿佛在游泳的样子，仔细一看，只见胎儿挥舞着双手，前后左右地摆动头部，全身像小虾般弯曲着，宛如受意志控制似的活动。

虽然母亲尚未实际感觉到胎儿的存在，但胎儿却已经在旺盛地进行成长活动了。

孕妈妈的保健护理

第1次产检要空腹



产前检查又称围产保健，能及时了解孕妇身体情况及胎儿的生长发育情况，保障母亲和胎儿的健康与安全。根据妊娠各阶段不同的变化特点，将妊娠全过程分为3个阶段，孕早期（12周内），孕中期（13～27周），孕晚期（28～40周）。不同的时期产前检查内容也有所不同。在确诊怀孕后，在停经12周内到相关妇产科机构建立《孕产妇保健手册》，并进行第1次产前检查。

孕早期主要是记录既往病史、药敏史、家族史、月经史、妊娠史等，了解有无影响妊娠的疾病或异常情况。

全身检查：血压、体重、身高、心、肺、肝、脾、甲状腺、乳房等，了解孕妇发育及营养状态。

妇科检查：子宫位置、大小，确定与妊娠月份是否相当，并注意有无生殖器炎症、畸形和肿瘤。

化验血常规、尿常规、乙肝表面抗原、肝功、肾功，梅毒筛查及心电图检查等。

值得注意的是，第1次产检前要空腹，因为需化验血，不要吃东西；最好是在袋子里放些食品，验血后，如果饿了，可以充饥。产检不一定非要挂专家号，特别是现在的一些大医院，挂专家号太难。找个有这方面经验的孕产保健医师就能很好地解决。

产检前要做的准备

第1次检查前你要了解自己的直系亲属及爱人家族人员的健康状况。如果有可能一定要他和你一起检查，特别是第1次，他应该回答既往健康状况，有无遗传病家族史，同时他也可以咨询、了解与怀孕相关的许多问题，在整个孕期给予你最好的理解和帮助，同时分享怀孕所带来的快乐。

第1次检查时间应从确诊早孕时开始。医生一般要做双合诊检查了解子宫大小与孕周是否相符，作为预测预产期的依据，对月经不规律者尤为重要。月经规律，但子宫大小与停经月份不符，则应进一步检查明确原因，必要时给予治疗。同时医生将给你测量基础血压，检查心肺，测血、尿常规及相关检查，指导下一次检查时间。对于有遗传病家族史或分娩史者，医生将会建议你做进一步检查。对于不应继续妊娠者，如孕早期病毒感染、接触有毒物或患严重疾病等，医生将有可能建议你终止妊娠。对于有异常但可以继续妊娠的孕妇，将加强孕期监护，确保母婴安全。

及时做早孕检查

妇女在妊娠12周内都应进行早孕检查。

重要意义

1. 确定妊娠是否正常及怀孕的周数。月经周期不规律者，受孕日期常难判定，早孕时检查子宫大小对核实预产期具有一定意义。
2. 发现不宜继续妊娠的情况，可以及早采取对母体损伤较小的人工流产术以终止妊娠，如早孕期病毒感染、接触毒物及患有急性或严重全身性疾病者。
3. 有些异常情况，虽然可以继续妊娠，但需要进行治疗或在孕期中应采取有计划的监测以确保顺利度过妊娠及分娩，如准妈妈患有贫血、心脏病、糖尿病、某些性传播疾病以及不良产史等。
4. 早孕期的血压、体重能代表非孕时的水平，作为基础值，对妊娠晚期并发症的鉴别诊断有参考价值。
5. 早期检查，接受孕期卫生指导，可以有效地防止各种孕期并发症。

检查内容

问诊。以问诊资料为基础，医生再进行更深入的问题。

过去曾流产或进行人工中止怀孕的人，或许不需详填此项内容，但为了能继续正常怀孕以及顺利生产，最好能告知医生详情。医生会为你保守秘密，请放心说明。

内诊。问诊之后即为内诊。此时的内诊台为特殊的检查台，需将双腿张开。或许第一次有些不安，但放松腹部与腿部较易进行内诊，也可尽早结束检查。

内诊时，医生会检查阴道、卵巢、输卵管等是否正常。

尿液检查。检查尿液可知有无怀孕反应。如果怀孕，绒毛组织中就会分泌绒毛膜促性腺激素，且会从尿液中排出，依此可检查出是否怀孕。但这种检查无法得知异常怀孕或绒毛组织的疾病反应。因此，想了解是否为正常怀孕时，必须再进行其他的检查。

如何化妆美容

孕妇的美容与服饰一样，应首先考虑到身体的健康，美观要放在第2位。不要因脸上出现褐色斑而用浓妆遮盖，这样会使皮肤腺分泌受阻。要经常洗脸，保护脸部皮肤的清洁。为防止皮肤对化妆品过敏，孕期最好沿用已经习惯的产品。

化妆

妊娠期间皮肤变得粗糙，脸色较差，肌肤缺乏润泽，看上去不够健康。孕妇可以进行简单的化妆，滋润肌肤，增加活力，这有助于改善情绪。

皮肤护理

妊娠过程中，黑斑、雀斑、斑痕等皮肤干燥症状严重。外出时，必须戴帽子，回家以后，应做具有美白和镇定功效的面膜。

洗脸和洗头

由于激素变化，汗水增多，皮肤容易干燥，最好经常洗脸、洗头。洗脸时用中性乳液洗脸，然后用凉水将皮肤洗净，用冷霜敷在脸上并轻轻地按摩，最后用热毛巾擦掉，用乳液滋润；洗头时，涂抹洗发水后轻轻按摩头皮。孕妇应选用对皮肤刺激性较小的洗发水。



不要染发烫发



妊娠初期最好不要烫发。目前虽不能证明烫发剂对胎儿产生不良影响。但是，这一时期胎盘尚处于未完全形成阶段，而烫发需要长时间坐着不动。因此，烫发对孕妇来说是个较大的负担。

孕早期头发会发生变化，变得比较脆，缺乏弹性。这时烫发，对头发损伤较大。

染发剂、焗黑剂等，都是化学药品，容易引起过敏，孕妇最好不要尝试。孕期头发发干、较脆，也不必担忧，分娩以后稍加保养即可恢复。

乳头疼痛是怎么回事



有的女性怀孕初期会出现乳头疼痛现象，其实，这是孕早期的正常反应，孕妈妈千万不要惊慌。女性怀孕后雌激素增加，就会刺激乳腺发育，乳腺腺管的扩张可能会引起轻微的疼痛。很多人还会出现乳头变深、乳房血管明显等现象，这都是乳腺发育的表现。

疼痛可能因人而异，一般到孕中期就会缓解，但也有个别情况会持续整个孕期。遇到这些情况，孕妈妈要鼓励自己，这些小变化都是为了日后分泌乳汁所做的准备！选用宽松的内衣，特别是孕妇专用的内衣，可以帮助孕妈妈减轻痛感。如果疼得比较厉害，可以考虑用毛巾冷敷，或到医院咨询妇产科专家。

谨预防感冒

病毒性感冒是冬、春季流行的常见病，轻症鼻塞、流清水样鼻涕、头痛和咳嗽，重症可发高烧并伴有四肢酸痛等。感冒对普通人不会引起严重后果，但对孕妇来说，情形就不一样了，会产生一些危害。

流产、早产和死胎率高

过去人们以为孕妇患重感冒后流产、早产率高是因为咳嗽引起子宫收缩的缘故，后来经过大量实验发现，感染过流感病毒的孕妇，早产率为未感染孕妇的1.5倍，流产及死胎率为1.8倍。对流产的胎儿组织进行分离培养，发现死胎的许多重要器官里，都生存着大量的病毒，正是这些病毒破坏了胎儿组织的正常发育，带来致命的伤害。被感染的胎儿月龄越小，出现的危害越大。此外，病毒性感冒时的高烧，也会严重伤害胎儿。

导致胎儿畸形

专家们发现，许多孩子的先天性心脏病，与其母亲妊娠期患病毒性感冒有关。特别是在妊娠的前3个月内受到病毒感染，畸形儿的发生率更高。

病毒性感冒对妊娠妇女的危害是多方面的。因此，在冬、春季节孕妇要尽量避免到人多、空气污浊的地方去，尽量避开患感冒的人群。外出时，应戴口罩，回家后要先用淡盐水漱口。在室内，要注意空气流通，保持室内清洁。最好的预防方法是加强体育锻炼，多做户外活动，多晒太阳，提高机体对气候变化的适应性。同时，要增加营养，以增强体质。



孕妇患了病毒性感冒也不要紧张，应多休息，多饮水，多吃清淡易消化的食物，避免滥用药物。对于轻度的感冒发烧，不一定使用药物，可多休息，多饮开水。若需用药物可选用感冒清热冲剂、克感敏和维生素等，一般能很快自愈。当孕妇出现高热、剧吐等症状时，应到医院就诊，退烧可用物理降温法（湿毛巾冷敷，40%酒精擦颈部及两侧腋窝）。

轻微头痛的缓解办法

妊娠早期，与恶心呕吐一样，头痛也是一种早孕反应，也可能是休息不好、睡眠不足所致。怀孕早期头痛，建议保证足够的休息和良好的睡眠质量。若妊娠后3个月突然出现头痛，要警惕子痫的先兆。

孕早期头痛不能吃阿司匹林及APC、复方朴尔敏等止痛片，因可致胎儿畸形。孕妇若出现早期轻度头痛，可以采取以下办法缓解：

转动头部

在宁静的舒适环境中，喝杯温开水，慢慢地松弛神经，利用深呼吸闭目休息，并且轻揉两边太阳穴，按摩头部；转动头部，让颈部放松。慢慢按摩头颅，然后耸耸肩膀。

精油按摩

按摩颈部也有助于暂时减轻疼痛。按摩部位从肩膀、颈部、后脑、太阳穴到眼窝。可以的话，最好请丈夫代劳，否则自己按摩的同时，双肩是无法彻底放松的。精油可选择柑橘、薄荷、熏衣草等，效果较佳。有些精油有活血作用，有些品牌甚至含有酒精成分，对孕妇都不适宜。

呼吸新鲜空气

新鲜空气有利于舒解压力，治疗头痛。当你一出现头痛征兆时，赶紧离开空气沉闷、烟雾弥漫的环境，走到户外去，大吸几口新鲜空气，再缓缓吐气，至少10分钟，努力让身体每个细胞都补充足够的氧气。



避免声光刺激

头痛时，所有听到的声音都成了噪声，所有的光线都显得刺眼，所有的味道都非常难闻，这时最好能找个安静、黑暗的房间静坐，甚至躺下，闭眼休息，同时做深呼吸。

别饿肚子

血糖低会导致饥饿性头痛，试着在办公室、车内、皮包里放些高能量的点心，如果允许的话，喝碗热腾腾的汤最有效！不过头痛时味觉比较敏感，味道太重的食物可能适得其反。

洗澡

洗个热水澡，用热水冲击颈肩部位。

如果持续头痛，或是头部受创伤而引起的头痛，应立即就医。

控制体重小窍门

根据孕妈妈们孕前体重指数BMI=体重（千克）÷身高^2（平方米）来计算孕期体重增加量。BMI＜19.8的孕妈妈们，孕期总增重量应为12.5～18.0千克。怀孕期间体重过重者最好减少米饭、面等淀粉类和甜食的摄取量。或采取以下办法：

❶ 在家里准备一个体重测量计，随时掌握体重变化情况。

❷ 一日三餐一定要有规律。

❸ 多吃一些绿色蔬菜。蔬菜本身不但含有丰富的维生素，而且还有助于体内钙、铁、纤维素的吸收，以防止便秘。

❹ 避免用大盘子盛装食物，面对一大盘子美味的诱惑可能会失去控制力。可以用小盘子盛装或者实行分餐制。

❺ 少吃油腻食物，多吃富含蛋白质、维生素的食物。

❻ 吃饭要细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽。

❼ 尽量少吃零食和夜宵，特别是就寝前2小时左右别吃东西。

应对尿频的方法

妊娠早期，子宫体增大但又未升入腹腔，在盆腔中占据了大部分空间，将膀胱向上推移，刺激膀胱，引起尿频，给生活带来极大不便。晚上会起床跑厕所，就严重影响了睡眠质量。

下面是几个应对的方法

❶控制饮水。要想不在晚上起来，最好在临睡前1～2小时内不要喝水。

❷少吃利尿食物。孕妈妈在怀孕初期及末期，应该少在晚上吃利尿性的食物，如西瓜、蛤蜊、茯苓、冬瓜、海带、车前草、玉米须等。

❸避免仰卧位。休息时要注意采取侧卧位，避免仰卧位。侧卧可减轻子宫对于输尿管的压迫，防治肾盂、输尿管积存尿液而感染。另外，专家提醒，习惯于仰睡的孕妈妈要小心"仰卧位低血压综合征"，严重时甚至会导致休克。

❹使用护垫。怀孕后，尿意总是想来就来，如果没能及时上厕所，就有可能尿在裤子上。使用护垫就能避免这种意外发生。但一定要经常更换护垫，以防细菌感染。

❺常做缩肛运动。这样可以训练盆底肌肉的张力，有助于控制排尿。也可做骨盆放松练习，这有助于预防压力性尿失禁。即下肢跪下呈爬行动作，背部伸直，收缩臀部肌肉，将骨盆推向腹部。并弓起背，持续几秒钟后放松。但要量力而行。

细分辨阴道出血

许多孕妇刚怀孕时，会因为偶尔发现阴道出血而感到惊慌，其实这并不一定表示你的妊娠出了什么问题。因为当你怀孕之后，随着胎盘的生长，会形成许多血管，有时候一些微血管破裂，便会有阴道轻微出血的现象。

根据统计，大约有20%的健康孕妇，在怀孕前几周内有上述的现象发生。重要的是，你应该知道什么时候该担心，什么时候不必担心。

不必担心的出血

你所不必担心的出血多半是无痛、短暂、微量，且没有任何其他症状发生（不过你在例行的产检中，还是应该向医生告知出血的状况）。而出血的颜色应是深红色或粉红色，且不带有血块。以下是怀孕早期常见的3种正常出血状况，分别为：

❶着床出血。通常在受孕后，胚胎进入血管丰富的子宫内膜着床后的2～4周内发生。这可能会被误认为是月经刚开始，尤其你的经期较不规则时。

❷类似月经出血。怀孕后持续生长的胎盘，会释放出激素以抑制月经的发生，不过由于前几周所释出激素的量，尚不足以抑制即将到来的月经，因此你很可能在怀孕了一两个月时还会有少量、短暂类似月经的出血。

❸性交后出血。孕妇在怀孕期间常见的出血现象，一般没有大碍。

❹宫颈糜烂出血。宫颈因有炎症而糜烂，会有不规则出血。但不论出血多少，什么原因，都应到医院请医生鉴别和治疗。

令人担忧的出血



令人担忧的出血是伴随着疼痛、痉挛，大量或持续出血，血色较深或是有凝结血块等现象。若有上述现象发生时，你不要手足无措，应该马上就医。因为这些现象可能是流产的征兆，也可能是子宫外孕的征兆。

如果排出任何组织样物质（灰色或褐色）而不是血液（红色或肝红色），将该组织块保留在干净的容器内（小塑料袋或干净的瓶都行），然后尽快就医。医生会通过组织块来判断是否发生流产或是子宫外孕，有时还能找出流产的原因。

如果你发现出血量多于月经量，而且流血不止，还伴有下腹部绞痛，甚至有眩晕的现象，就必须赶紧就医。在等医生时，你应该平躺下来，尽量保持冷静。

做家务活要小心

孕期适当地做些家务，参加劳动，对母子都是有益的。劳动可改善睡眠，增进食欲，增强体力，预防过胖，减轻便秘。但孕期家务劳动要适度，要有选择，自己要感觉愉快才好。怀孕后，一定要避免久坐久站和负重，避免长时间弯腰工作或打扫卫生、跪着擦洗地板、长时间蹲着洗衣或除草，避免手提重物，避免从高处取东西或骑自行车等。因为这些动作或姿势对孕妈妈和胎儿都有潜在的危险性。

扫除

不要登高打扫卫生，也不要在扫除时搬抬沉重的东西。这些动作既危险，又压迫肚子，必须注意。

弯着腰用抹布擦东西的活也要少干或不干，怀孕后期最好不干。冬天在寒冷的地方打扫卫生时，千万不能长时间和冷水打交道，因为身体着凉会导致流产。也不要干除草一类的活，因为长时间蹲着，骨盆充血，也容易流产。

做饭

为避免腿部疲劳、水肿，能坐在椅子上操作的就坐着做。注意不要压迫已经突出的肚子。

在孕早期，妊娠反应使孕妇吃不下饭，这个时期不要做饭，也不要下厨房劳动，以免加重孕吐。

洗衣服

不要用搓板洗衣服，搓板顶着腹部，撞击腹部，对胎儿不利。洗衣不要过多，不要端盛水的盆。洗衣宜用肥皂，不宜用洗衣粉。不要用力拧衣服，最好不洗大件。

晾衣服时，因为是向上伸腰的动作，要肚子用力，虽然不能说用那么点力就会引起流产，但是要注意，才不会发生问题。要动脑筋想想办法，如垫个低一点的小凳之类的东西。

此外，洗的衣服太多时，一件接着一件地去晾，长时间站着会造成下半身水肿，所以应该干一会儿歇一会儿。

购物

每天出去买东西，就当是散步，以选择人不太拥挤的时间去为好。必要时，可分几次去买。

不要骑自行车出去，特别是在怀孕早期。因为这太危险，骑自行车时腿部用力、动作太大，容易引起流产。怀孕期，动作的敏捷性降低了，反应也比平时迟钝了，应该处处留心。

尽量避免性生活

为了保证孕期母体及胎儿的健康，怀孕头3个月应尽量避免性交。怀孕头3个月里，由于胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密，如果性交，很可能由于动作的不当或精神的过度兴奋，使子宫受到震动，胎盘脱落，造成流产。即使性交时十分小心，由于孕妇盆腔充血，子宫收缩，也可能造成流产。为此，要比平时减少性交次数。

妊娠初期性生活要注意的问题：

1

孕妇的阴道和子宫黏膜的血管变粗充血，容易受伤、出血。因此应慎重，不要用不合理的体位进行性交，不能粗暴地进行性交。

2

性交的体位如果是正常位，要让处在上面的丈夫伸直胳膊，不要压迫孕妇的身体，特别是腹部。此外，孕妇可将两腿伸直，取伸张位，使男性的生殖器不能插入很深，在性交高潮时，要注意缓缓地抽动，在性交中不能频繁地变换体位。

3

要注意因性生活而引起的细菌感染。怀孕期间白带增多，外阴部容易溃烂，而且对细菌的抵抗力也减弱，有因细菌感染而流产的危险。因此，平时应多注意保持局部的清洁，在进行性行为之前必须特别注意。



关于这一点，准爸爸也同样应该注意。希望准爸爸在性交前不要把手伸进阴道，因为指甲容易损伤阴道黏膜，造成细菌感染。

预防流产

孕妈妈妊娠早期流产发生机会较多。流产不仅影响孕妈妈的身体健康，严重时还可因急性出血或严重感染而威胁到孕妈妈的生命，因此，孕妈妈及其家人慎重对待流产是十分必要的。

流产的表现

流产的主要症状是腹痛和阴道流血，这是由于胎盘剥离和子宫收缩造成的。但是这个逼出妊娠物的过程却是变化多端的，因而流产的表现也是不尽相同的。

1

先兆流产的孕妈妈，往往只表现出轻微的腹痛和少量的阴道流血，出血的颜色可能是红色或咖啡色，以后逐渐变为深褐色。她们中的一部分可能安然无恙地恢复正常，继续妊娠；另一部分可能会出血量逐渐增多，下腹疼痛阵发性加剧，流产之势已成。

2

习惯性流产，是指自然流产连续发生3次以上，这种流产每次往往发生于同一妊娠月份。习惯性流产往往使孕妈妈的内心产生难忍的忧虑与不安。孕妈妈迫切盼望生育的心情是可以理解的，但切不可操之过急，应仔细查找原因，若盲目保胎，往往事与愿违。

如果在孕妈妈见血后的几天内，胚胎或胎儿以及胎盘等完全排出，继而出血渐止，腹痛消失，这称为一次完全的流产。完全流产一般不需要特殊处理，身体就可以复原。

3

不完全流产是指孕妈妈流产后，子宫里的内容物并未完全排出，胎盘部分或全部若即若离，必须进行手术结束妊娠。不完全流产一般出血较多，严重者可因大量出血而休克；有的孕妈妈还因残留在子宫内的组织腐败而发生感染，出现发烧、下腹痛、阴道排臭液等，如不及时处理，可危及孕妈妈生命。这时，医生往往不得不采用手术将孕妈妈子宫清理干净，让被感染者服用大量抗生素，迅速控制感染。

有时胚胎或胎儿早已死亡，子宫却没有及时将其排出，甚至拖延数周，胎儿则被羊水浸渍，进而干瘪、钙化，也有呈木乃伊样者，称为稽留流产。这类孕妈妈往往有过先兆流产症状，以后怀孕反应消失。所以，当子宫的大小与妊娠月份不相符时应及时检查，以明确胚胎是否正常。

流产的预防

排除因胚胎先天性缺陷造成的流产，对于人为因素造成的流产，孕妈妈及其家属需要加以防范。一般来说，孕妈妈应注意以下事项：

1

在日常生活中，孕妈妈应禁止过于剧烈的运动，不要搬运重东西，不要长时间站立工作，避免下腹部用力等。孕妈妈生活应有规律，尽量待在安静的环境里，精神不要太紧张，尤其有过流产史的孕妈妈，更要有安定的情绪，注意劳逸结合。

2

注意孕期保健。孕妈妈在怀孕后的头3个月里不要有性生活。在孕期患病，应及时治疗，但要注意合理用药。

3

有习惯性流产史的孕妈妈，除注意以上事项外，一方面应口服一些维生素E，注射黄体酮，口服胎盘片、中药安胎丸等，以预防再次流产；另一方面，还应接受健康检查，仔细检查流产原因，查明原因后，即可对症预防，以便顺利分娩。

曾经流产了的孕妈妈不要急于再次怀孕。如果第1次人工流产是因孕卵异常或患病所致，那么第2次妊娠相距越远，再次发生异常情况的机会就越少。

充分休息是保胎良方



怀孕早期，身体对怀孕还没有适应，不论谁都容易感到疲劳或全身无力，这时应该休息。如果没有感到不舒适，和平时身体状态比较没有变化的人，知道怀孕后也应适当控制自己的行动，以便得到充分的休息，过于劳累会引发各种疾病，有过流产的孕妇，更应特别注意。

为了能够熟睡，睡眠时要注意姿势，重要的是只要自己舒适就可以了。怀孕早期，仰卧位比较舒服，在膝盖的下面放上一个枕头或叠成两层的坐垫，这样容易入睡。在怀孕中期以后，由于腹部逐渐大了起来，仰卧位会感到难受，这时侧卧位比较舒服，取一个宽松的体位就能够安然入睡。当腿部疲劳、水肿或有静脉曲张时，把叠成两折的坐垫放在腿下，把腿抬高，这样睡眠的效果就会更好。

饮食胎教

本月食物选择

多摄取铁元素，同时以3小时为间隔摄取有助于铁元素吸收的维生素C。多食胡萝卜、松口蘑、露葵、甘蓝、可可果、黄豆芽等食物有益于身体。

多食富含蛋白质的食物，如口蘑、松蘑、猴头菇、芸豆、绿豆、蚕豆、牛蹄筋、海参、贝类、牛奶等。

多食富含纤维素的蔬菜，如芹菜、韭菜、菠菜、豆角、豆芽、胡萝卜等。

此外，还可以摄取绿豆、黄瓜、茄子等涩味食物。

做个会吃的孕妈妈



孕3月的初期胎儿体积尚小，所需的营养重质不重量。11周以后，由于胎儿迅速成长和发育，营养的需求量也日渐增多，尤其是要加大含蛋白质、糖和维生素较多的食物供给。

由于早孕反应，以及增大的子宫压迫胃和其他消化器官，孕妇常会出现消化不良、食欲不振等情况。这时孕妇除了少吃多餐外，在饮食结构方面应挑选容易消化的、新鲜的食物，尽量避免吃油炸、辛辣的食物。

维生素B_6在麦芽糖中含量最高，每天吃1～2勺麦芽糖不仅可以防止妊娠呕吐，而且使孕妇精力充沛。富含维生素B_6的食品还有香蕉、马铃薯、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜等植物性食品。动物性食品中以瘦肉、鸡蛋、鱼等含量较多。

孕妇营养应丰富全面，主要食品应包括以下几类：

食用蛋白质含量丰富的食品，如瘦肉、肝、鸡、鱼、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等，蛋白质的摄入量宜保持在每日80～100克。

保证充足的碳水化合物，这类食品包括五谷和土豆、白薯、玉米等杂粮。

保证适量的脂肪，植物性脂肪更适应孕妇食用，如豆油、菜油、花生油和橄榄油。

适量增加矿物质的摄取，如钙、铁、锌、铜、锰、镁等，其中钙和铁非常重要。食物中含钙多的是牛奶、蛋黄、大豆、面和蔬菜。

补充维生素，多吃蔬菜和水果。蔬菜一定要食用新鲜的。

孕妇不必拘泥于一日三餐的固定模式，有胃口时就吃，以避免胃太空或太饱。

现在每天喝水时应注意，早饭前先喝一大杯凉开水，可以促进胃肠的蠕动，方便排便，防止痔疮。切忌口渴后才喝水，口渴说明体内水分已经失衡，脑细胞脱水已经到了一定程度，每天应及时地补充水分，最好每天能喝到8大杯水，平均每2小时1次。另外要注意的是，不要喝久沸的开水，因为水反复沸腾后，水中的亚硝酸银、亚硝酸根离子以及砷等有害物的浓度会相对增加。饮用后血液中的低铁血红蛋白结合成不能携带氧的高铁血红蛋白，从而引起血液中毒。

饮食应多样化



妇女在怀孕期间往往会大吃鸡鸭鱼肉，以为鸡鸭鱼肉才是营养品，但权威的营养调查却证实，不论在西方还是在东方，也不论在发达国家还是发展中国家，大多数准妈妈摄入的蛋白质并不缺乏，占相当比例的却是明显缺乏各种维生素和微量元素。而一旦准妈妈缺乏维生素A、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}和钙、铁、锌等微量元素，生下的新生儿就可能神经系统明显受损，表现为对外界反应迟钝。

因此，准妈妈应特别注意饮食多样化，多多摄入富含各种维生素及矿物质的新鲜蔬菜和瓜果，保证营养全面均衡。

补充叶酸不可过量

据英国《独立报》报道，新的研究显示，妇女在怀孕期间大剂量服用叶酸，今后患乳腺癌的几率可能增加。这一发现对妇女怀孕期间被广泛服用的维生素的安全性带来疑问。

有些孕妇偶尔误服了大含量的叶酸片，比如每天服用1片5毫克叶酸片，专家指出，也不必为此而忧心忡忡，大惊小怪。因为叶酸是水溶性维生素，略为过量机体会将其随尿液排出体外。

根据美国FDA的标准，孕妇每日需补充叶酸800微克（0.8毫克）。临床实验也表明，如果在怀孕前一个月到怀孕后三个月内，白天服用0.4毫克的叶酸增补剂就可预防神经管畸形。但是服用叶酸一定要在医生或保健人员的指导下，切忌滥用，尤其不能用普通的叶酸片代替叶酸增补剂。叶酸片并不是预防胎儿畸形的药物，而是用于治疗贫血的药物，如果孕妇长期服用高浓度的叶酸，不但起不到预防胎儿畸形的作用，反而会对孕妇和胎儿造成严重不良后果。

注意补碘

缺碘不仅引起甲状腺肿，还影响婴幼儿的智力发育。胎儿10～18周时，大脑神经细胞开始增殖，孕25周至出生后6个月为激增期。脑发育旺盛期必须依赖甲状腺激素，

甲状腺激素具有促进大脑智力、体格发育的功能。如果由于缺碘引起甲状腺激素的分泌不足，将直接影响胎儿发育，导致智力障碍、运动障碍及体格发育障碍，形成呆小症。

若要通过补碘改善这种情况，必须在怀孕前或者在怀孕头3个月进行。因为在怀孕后期，胎儿大脑神经细胞的增殖已完成，补碘的效果就不明显了。

缺碘不行，但补碘过多也有害，所以应科学补碘。补碘原则是根据每日生理需要逐日定量。孕后每日补碘应达到200毫克。食用碘盐是较好的补碘方法之一；

准妈妈用碘化盐补碘时，注意用量不要过大，以免引起产后甲状腺肿合并甲状腺功能低下。



本月营养师推荐食谱

鸡脯扒小白菜

【原料】

小白菜1000克，熟鸡脯半个，花生油50毫升，精盐4克，鸡精2克，料酒10毫升，牛奶50毫升，水淀粉15克，葱花5克，鸡汤适量。

【制作】

❶将小白菜去根，洗净，每棵劈成4瓣，切成10厘米长的段(注意让菜心相连，不能散乱)，用开水焯透，捞出用凉水过凉，理齐放入盘内，沥去水分。

❷炒锅上火，放入花生油烧热，下葱花炝锅，烹料酒，加入鸡汤和精盐，放入鸡脯和小白菜(顺着放)，用旺火烧开，加入鸡精、牛奶，用水淀粉勾芡，滑入盘内即成。

【功效】

此菜鲜嫩爽滑，清淡爽口，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸和维生素C，有利于胎儿生长发育。

清炖鲫鱼

【原料】

鲫鱼250克，香菇30克，水发玉兰片60克，花生油25毫升，葱段10克，姜片5克，精盐3克，鸡精1克，胡椒粉1克。

【制作】

❶将鲫鱼剖腹，去鳞、鳃及内脏，洗净。香菇用热水泡发，洗净去蒂，切丝。玉兰片切成丝备用。

❷将炒锅置火上，放入花生油烧热，放入鲫鱼，两面煎黄。

❸将炒锅置火上，加入清水烧开，放入煎好的鲫鱼和香菇丝、玉兰片丝、葱段、姜片，用大火煮开，转用小火，炖至汤白，加入精盐、鸡精、胡椒粉调好味，盛入汤碗内即成。

【功效】

此菜味鲜美，汤菜具备。鲫鱼含有丰富的蛋白质，并且对神经系统的健康起重要作用。

情绪胎教

适应角色转换



准妈妈在整个怀孕过程中所发生的生理的巨大变化和即将发生的社会角色的转变，必然引起准妈妈错综复杂的心理变化，如矛盾、恐惧、焦虑、将信将疑或内向等，情感变化甚至可影响整个妊娠期。有少数准妈妈甚至因为一点暂时的身体不适而出现对胎儿的怨恨心理，这时胎儿在母体内就会意识到母亲的这种不良情感，引起异常反应。许多专家认为，这样的胎儿出生后大多数会发生情感障碍、神经质、感觉迟钝、情绪不稳，易患胃肠疾病、疲乏无力、体质差等。

因此，准妈妈在妊娠期间应将善良温柔的母爱充分体现出来，通过各方面的爱护关心胎儿的成长。

避免负面情绪的影响

准妈妈经历了最初得知怀孕的喜悦和紧张之后，面对呕吐、眩晕等不适的妊娠反应时，难免会产生烦躁、忧郁，大多数准妈妈都能积极调整自己的情绪，渐渐变得开朗起来，然而也不排除有少部分准妈妈会产生情绪和心理上的另一个极端，即由烦躁而发展至暴躁、发怒。

当母亲紧张、焦虑、愤怒、悲伤时，母亲的情绪会通过神经系统的调节而影响内分泌系统，产生相关激素，使母亲的心脏搏动加快，血压升高。这些变化会通过胎盘的血液循环影响胎儿的情感与性格或心理的发育，特别是在怀孕早期，妈妈情绪的极端变化有可能造成胚胎分化异常，如新生儿唇腭裂等畸形。

拥有一颗平淡的心

胎儿的成长除了需要充足的营养之外，母亲的爱心对胎儿来说也是一种重要的“养分”。当准妈妈情绪激动时，胃液分泌减少，肠功能减退，因此会影响食欲，腹中的胎儿也不能获得足够的养分，从而导致生长的障碍。因此，为了胎儿的健康，对于那些令人不愉快的事情，应一笑置之。时时拥有一颗平静愉快的心，过着充实舒畅的生活，就是最好的胎教。此期，就应注重情绪胎教，准妈妈对待自身的变化要有一个积极的心态，多欣赏娓娓动听的儿童歌曲，想象胎儿的样子，输入眷恋小生命的母爱，这样对胎教起着尤为重要的作用。



打扮自己美丽胎儿

怀孕期间，孕妈妈也可以打扮得很漂亮。事实上，美容、穿衣也是胎教，孕妈妈完全有必要精心打扮自己。美丽是每一位女性所追求的，娇好的容颜会给你带来许多欢乐。怀孕了，就更应精心打扮。这一方面是自娱的一种方式，对自己容颜、服装的关心会使你忘掉妊娠中不快的反应；另一方面，打扮会使你显得气色很好，自己看了，心里会舒服，别人看了，对你称许几句，你也一定会很高兴的。可见，打扮会使你保持自信、乐观、心情舒畅。因此，美容、打扮无论对自己还是对胎儿都是很有意义的。但要注意的是，打扮不要浓妆艳抹，那样对孕妇和胎儿都是不利的。

另外，在美与不美这个话题上，孕妈妈本人的气质很关键，首先要有良好的道德修养和高雅的情趣，常识广博，举止文雅，具有内在的美。其次是颜色明快、合适得体的孕妇装束，一头干净利索的头发，再加上面部恰到好处的淡妆，便显得精神焕发。好的精神状态及面容是胎教的一种，它可以使胎儿在母体内受到美的感染而获得初步的审美能力。

仪容美的关键在于整洁，孕妈妈只要注意卫生，保持整齐，形象一定会大为改观的。况且，怀孕虽然使以前的体态美消失了，但同时又是另一种美。

赶走孕早期的烦躁



怀孕初期，多数准妈妈会有程度不同的妊娠反应，如恶心、呕吐、厌食等，同时还会有气闷和腹胀、腰痛等不适感觉。妊娠反应大多会持续一段时间，这往往会弄得准妈妈心情恶劣，烦闷不堪。而对于那些没有思想准备就怀孕的妇女，心情会更加恶劣，甚至会对怀孕产生不良心理。如果是刚刚建立的小家庭，经济还不宽裕就怀孕了，会让妻子倍感恼火，以致对丈夫产生埋怨心理，向丈夫发一些无名之火，弄得丈夫莫名其妙。

妻子应正确认识妊娠反应，保持心情舒畅、情绪稳定，保持心理平衡。平日多想一些愉快的事，多读一些轻松、幽默的书籍，多看一些喜剧片和动画片，这样会缓解一些心理上的烦乱情绪。妊娠的呕吐多是由神经系统紊乱、精神过度紧张造成的。每天到环境幽雅的地方散散步，和喜欢的人谈谈天，精神上的放松，可使准妈妈体内循环畅通，从而减轻妊娠的不良反应，使准妈妈的烦躁心理变得平和。

避免受到强烈刺激

丈夫要注意行为举止，避免给妻子不良的刺激，这时，丈夫就要了解妻子的心理变化原因，尽量避免让妻子受到强烈刺激，多创造缓解准妈妈紧张情绪的外环境，引导妻子学会自我放松和自我平衡。同时，丈夫要多开动脑筋，丰富妻子的业余生活，提高妻子的处世能力。

对丈夫来说，如果妻子孕后无法消除烦躁、紧张情绪，爱发脾气，好找碴儿吵架，丈夫则不能与妻子对吵，而要学会忍耐。为了孩子，丈夫理当先克制自己，然后劝妻子克制。丈夫不要多给妻子说大道理，要晓之以理，动之以情，用爱和温情疏通妻子心中的郁闷。对于发怒的害处，尤其对胎儿的害处，丈夫更要多加提醒。我们相信，明白了这个道理后，每一位妻子都会更加爱护腹中胎儿而放弃发火的。

音乐胎教

不同类型音乐影响不同

音乐的曲调、旋律、节奏和响度不同，对准妈妈和胎儿产生的情感和共鸣也不同，优美细腻、韵律柔和、带有诗情画意的乐曲，有镇静作用；轻松悠扬、节奏明朗、优美动听的乐曲，有舒心愉快的作用。不同类型的音乐对准妈妈和胎儿的影响也不同。

这个阶段胎儿原始的耳朵已经形成，虽然内耳的发育尚需一段时间，但从宫内观察，胎儿对声音已经有了一些反应。因此，在为准妈妈播放乐曲时，对胎儿的听觉发育也是一种良性刺激，有利于整个听觉系统的发育和完善，为以后积极的听觉训练打下基础。

根据性格选择胎教音乐

每个人都有不同的性格特点，不同性格特点的准妈妈，进行音乐胎教时则选择不同的乐曲。如准妈妈情绪不稳，性情急躁，胎动频繁不安，则宜选择一些缓慢柔和、轻盈安详的乐曲。如二胡曲《二泉映月》、筝曲《渔舟唱晚》、民族管弦乐曲《春江花月夜》、琴曲《平沙落雁》等。这些柔和平缓，并带有诗情画意的乐曲，可以使准妈妈及胎儿逐渐趋于安定状态，并有益于胎儿的身心朝着健康的方向发展。

如果准妈妈性格阴郁迟缓，胎动也比较弱，则宜选择一些轻松活泼、节奏感强的乐曲。如《春天来了》、《江南好》、《步步高》，以及奥地利作曲家约翰·施特劳斯的《春之声圆舞曲》等。这些乐曲旋律轻盈优雅，曲调优美酣畅，起伏跳跃，节奏感强，既可以使准妈妈振奋精神，解除忧虑，也能给腹中的胎儿增添生命的活力。

实施音乐胎教时，要因人而异。胎教音乐有两种，一种是给母亲听的，优美、安静，以E调和C调为主；另一种是给胎儿听的，轻松、活泼、明快，以C调为主。当然还要因人而异，如对那些胎动较强的胎儿可选一些轻松活泼，节奏感较强的曲子。那些轻松愉快，活泼舒畅的古典乐曲、圆舞曲及摇蓝曲一般比较适宜。

抚摩胎教

抚摩胎儿的积极作用

在妊娠期间，准妈妈经常抚摩一下腹内的胎儿，可以激发胎儿运动的积极性，并且可以感觉到胎儿在腹内活动而发回给母亲的信号。这是一种简便有效的胎教运动，值得每一位准妈妈积极采用。

正常情况下，在怀孕3个月左右胎儿即开始活动，其活动项目丰富多彩，有吞吐羊水、眯眼、握小拳头、咂指头、伸展四肢等。最初抚摩胎儿，由于胎儿的月份还小，准妈妈一般不容易感觉到胎儿所发回的信号，而随着胎儿月份的增长与妊娠的逐步体会，渐渐地就会发觉，每当抚摩腹内的小家伙以后，他就会用小手来推或用小脚来踹母亲的腹部。



通过对胎儿的抚摩，沟通了母子之间的信息，并且也交流了感情，从而激发了胎儿运动的积极性，在动作发育的同时，也促进了大脑的发育，从而会使孩子更聪明。

早期抚摩胎体胎教

孕早期经常抚摩胎体，能够增进准妈妈血液循环，有利于胎儿的智力发育。通过抚摩能把触觉刺激传递给胎儿的大脑，反复的刺激能加强感受器与大脑的联系，从而产生更牢固的记忆。这样孩子出生后往往比一般的孩子更聪明。

抚摩动作一定要温柔，并且要身心投入，好像在抚摩你未来的小宝宝那样充满爱心和欣喜。

每天睡前，准妈妈平卧、全身放松，用双手从上而下，由中间向两侧反复抚摩胎体，然后对胎儿轻轻一按，这时胎儿往往会主动迎上来。每天坚持5～10分钟。

注意：开始抚摩时，如胎儿“不高兴”，他会用力挣脱或蹬腿反射，这时就应马上停下来。过几天后，胎儿对母亲的手法适应了，再从头试做，此时当母亲的手一按，胎儿就主动迎上去做出反应。

运动胎教

做适当的运动锻炼

对于孕妇来说，适当的运动大有好处。孕妇气血正，又有活力，胎儿就会得到充足的营养，得以顺畅地生长。孕妇适当活动，可以减少患感冒和其他疾病的几率，消除腰痛、水肿、静脉瘤、痔疮等妊娠中令人不快的症状，还可以增加孕妇子宫、腰部、腿部等处肌肉的弹性和耐受能力，有利于减少难产、顺利分娩。

坐的练习

坐在有靠背的椅子上，这样可以减轻上半身对盆腔的压力。坐之前，两脚并拢，把左脚向后挪一点，然后轻轻地坐在椅垫的中部。坐稳后，再向后挪动臀部把后背靠在椅子上，深呼吸，使脊背伸展放松。



脚部运动

活动踝骨和脚尖的关节。由于胎儿的发育，孕妈妈体重日益增加，加大了脚部的负担，因此，必须每日做脚部运动。





脚不离开地面，脚尖尽量往上翘，呼吸一次把脚放平。同样的动作反复几次。

坐在椅子上，把一条腿抬起来架在另一条腿上。将上面腿的脚尖和脚腕慢慢地上下活动，然后换另一条腿进行。

转动颈部

姿势：准妈妈脖子向右边缓缓转动，侧视右方，然后变为向左转动并侧视左方。向上仰视，再转而向下。

功效：通过从左到右，再从右到左的旋转，可以缓解颈部的僵硬状态，达到松弛肌肉的效果。

散步

准妈妈到处走走，也就是散步，散步是适宜准妈妈的运动锻炼形式中最好的一种。它不受条件限制，可以自由进行。散步的时间和距离以自己的感觉来调整，以不觉劳累为宜。

游泳

游泳是一项非常好的锻炼方式，可持续到足月。游泳时动作要轻且缓慢，时间不宜过长，水不能过冷，否则会造成肌肉痉挛。在水中，可做一些身体的活动，注意不要过度劳累。因为，水会使孕妇的皮肤降温，内部体温可能很高时，也感觉不到热。同时要选择卫生条件好、人少的游泳池，还要防止别人踢到宝宝。

家务劳动

做家务活要掌握一定的尺度，在不疲劳的前提下做一些家务。如做饭、收拾屋子、扫地等等。适当的体力劳动要掌握在不累、不搬动重东西、震动较小、不压迫腹部的范围里。这样，不仅能得到适当的锻炼，而且可以调剂生活。

孕早期运动应缓慢



在孕早期，由于胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密，很可能由于动作的不当使子宫受到震动，使胎盘脱落而造成流产。从第2个月开始，准妈妈要避免剧烈运动。尤其是有习惯性流产的孕妈妈，需要在医生的指导下卧床静养，同时采取相应的保胎措施。

此时腹中的宝宝还不是很大，准妈妈运动起来也不会太辛苦。低冲击性的适度运动对准妈妈来说是最合适的，如散步、做孕妇简单体操等。运动还可以调节准妈妈的心情。准妈妈在运动时，应慢慢开始，要动作缓慢，时不时地停下来休息一下，最后慢慢平静地结束。

适当工作益胎教

适当工作有益健康

准妈妈一定要注意休息，但也不要太娇气，总躺在床上不工作、不活动，那样也是不可取的。长期不活动，身体消耗能量少，脂肪堆积起来，会得肥胖症；肌肉松弛，腹部没有力量，会造成生产困难。所以，必要的工作、活动还是应该有的，而且紧张一点的生活给人带来的愉快，对准妈妈和胎儿是很有益处的。

暂离不适宜的工作

准妈妈应根据不同孕期调整活动量，同时还要注意工作强度、环境、时间等，只要工作得当，对胎儿发育是非常有利的。但同时，在妊娠期间，凡是对身体和胎儿不利的工作和环境都应该避免。

如果准妈妈在化工厂或是有放射性物质存在的环境中工作，就要换一换工作环境，因为化学污染及放射性物质对胎儿的发育极其不利。长期站立、弯腰对准妈妈不利，所以做售货员之类工作的，也最好能避免特殊体位的工作。震动过大对准妈妈同样也不利，所以不要开机床，也不要在公共汽车上卖票。

此外，过重的体力劳动，高度紧张的工作，频繁上下楼梯的工作，不能得到适当休息的连续流水作业的工作等尽量避免。



注意适时休息

在工作时要量力而行。一旦感觉到累了，就放下手中的活歇一歇，吃点东西，如香蕉、苹果、饼干等，去室外散散步，晒晒太阳，呼吸一下新鲜空气。

中午如不能回家，要学会照顾好自己，最好能睡个午觉，这对准妈妈非常重要，实在做不到，也要趴在办公桌上打个盹，将腿伸直，保证良好的休息。

调整你的姿势

妊娠早期，胎盘还没有发育完全，容易流产，因此，必须避免使腹部受到外力冲撞或持续维持一种姿势影响血液循环。随着妊娠时间增加，腹部逐渐向前突出，重心位置发生变化，骨盆韧带松弛，腰椎向前倾，背肌负担加重，容易疲劳，引起腰痛。因此，孕妈妈在站立、行走、坐卧、干活时都要保持正确的姿势，注意日常的动作稳重、自然，避免影响胎儿的生长发育。

1 站立姿势



站立时，使两脚的脚跟和脚掌都着地，两腿平行，两脚稍微分开，把重心放在脚心附近。双膝要直，向内、向上收紧腹部，同时收缩臀部，双臂自然下垂，放在身体两侧；头部自然抬起，两眼平视前方。

不要绷紧双膝，要让你的体重均衡地分布于整个脚掌；不要久站，如果必须长时间站立，则隔几分钟把两腿的位置前后倒换一下，把体重放在伸出的前腿上，这样可以缓解疲劳。

熨衣物或洗碗时不要过分弓起背，如果水槽较低，放一个大水盆在槽上，在盆内洗碗；降低熨板高度，坐在椅子上，这样就可以在腰部的高度操作了。

孕妈妈在长时间站立或行走后，应将下肢抬高，以便血液回流。

2 坐姿



不论是坐在椅子上还是地板上，随时要保持背部平直。股关节和膝关节要成直角，大腿成水平状态，双脚平放在地上。坐在椅子上时，要紧贴靠背，椅背可以支撑你的腰背部。如果椅子不能提供舒适的支撑，可以放一个小靠垫或者毛巾卷在你的腰背部，双腿不要交叉，以免妨碍血液循环。

3 起立姿势

起立时，先将上身向前移到椅子的前沿，然后双手撑在桌面或椅背上，并用腿部的肌肉支撑、抬起身体，使背部始终保持挺直，以免身体向前倾斜，牵拉背部肌肉。





4 行走姿势

行走时应抬头，颈伸直，下颌微含，挺直后背，绷紧臀部，重心稍前移，稍挺腹并保持全身平衡。双脚要平行，不要朝外，身体尽量不要前倾后仰。不要猫腰或强挺胸行走。步步踏稳，以防摔倒。

5 上下楼梯姿势

上下楼梯时不要猫着腰或过于挺胸腆肚，只要伸直脊背就行。要看清楼梯，踩实，一步一步地慢慢上下，只用脚尖走很危险。特别是在妊娠晚期，行走、上下楼更要注意安全。如有扶手，一定要扶着走。夜间灯光暗淡，绝不能一个人单独上下楼梯。一定要注意安全，减少上下楼梯的次数，或尽量乘电梯。





6 挖掘快乐源泉

从工作中挖掘出快乐的源泉似乎是件很难的事，但是我们可以让其变得简单，那就是调整好你对待工作的态度，态度决定心情。如果你选择了一份适合自己的工作，从内心深处也相当认同，那么你会乐于付出自己的时间和精力，充分激发自己的工作热情，竭尽所能地做好工作。

7 分享快乐感受

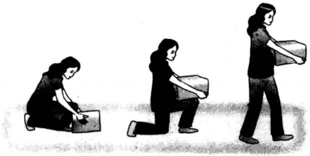
当你面临沉重的工作压力时，不妨先停下手中的工作，看看能否从工作伙伴那得到有力的支持，即便是一个理解的笑，那也能从中感受到莫大的欣慰。当你赢得一次小小的成功时，别忘了放下你的骄傲，想想身边帮助和支持过你的这些同事，让你的快乐感受传遍周围每一个人。懂得分享和感恩的人，更易于得到快乐。

8 保持快乐心境

让自己的心境随时保持快乐，说来简单，做时不易。遇到工作压力时，我们可以放声大笑，可以深呼吸，可以放上一段喜欢的音乐，可以找友人倾诉，可以通过运动释放压力……

9 拾取东西

拿放东西时，把要拿的东西紧靠身体，伸直双膝拿起。不要采取屈膝而只倾斜上身的姿势，否则易造成腰痛。拿棉被等大件物品时要防止挤压腹部；拾取地下东西时，要先屈膝后落腰，蹲好后再拾，然后站起来，绝不能弯腰拾取或搬运重物。



准爸爸的任务

多关心孕妈妈

孕妈妈在外界条件影响下所产生的喜、怒、哀、乐等精神活动，不但能够直接影响机体的循环、消化、呼吸及内分泌等系统的功能，还能间接地影响子宫内胎儿的发育状况，因此，孕妈妈一定要做好精神上的保健。

“爱子先爱妻。”妻子一旦确诊怀孕，做准爸爸的应倍加关心，爱护体贴妻子，让妻子体会到家庭的温暖，保证妻子心情愉快、精力充沛地度过孕期。那么，准爸爸究竟应该怎样关心孕妈妈才好呢？

要尽量使孕妈妈心情愉快

在整个妊娠期，准爸爸应该想到的是使孕妈妈情绪平稳，避免孕妈妈有愤怒、惊吓、恐惧、忧伤、焦虑等不良情绪的刺激，不要为了一点小事就和孕妈妈争吵，要尽量忍让一些，即使是孕妈妈做错了事，也不要大发脾气和训斥孕妈妈，有话要慢慢讲，心平气和地说。



要尽可能地让孕妈妈多休息一会儿

妻子怀孕后，做准爸爸的还应尽可能地多做点家务，尤其是当妻子有妊娠反应，感觉不适时，更要多干些家务活儿，如洗衣、做饭、买菜、照顾家中老人等，在孕妈妈去医院做检查时，准爸爸最好陪着去，在医院里帮着挂个号，拿拿化验单，在路上注意安全等。

保护好孕妈妈

怀孕3个月，孕妈妈的妊娠反应有所减弱，胃口会有很大的变化，而且体形也开始出现变化，保护孕妈妈的具体事项如下：

❶主动分担家务，绝对不要让孕妈妈做挑、抬、提、扛等重活。特别到妊娠后期，要保证孕妈妈的充分休息和足够睡眠。

❷树立生男生女都一样的思想，不要给孕妈妈施加任何压力，更不要口是心非。

❸节制房事，避免流产、早产、阴道感染等现象发生。

❹陪孕妈妈散步、逛商店。外出活动时，避免孕妈妈腹部受到冲撞、挤压，上下台阶、走坑洼不平之处时，提醒孕妈妈要当心，要搀扶孕妈妈避免摔倒。

❺遇到噪声大、振动强烈的环境及恶性事件，设法让孕妈妈尽快离开，避免对孕妈妈及胎儿造成不良影响。

❻为了母子健康，特别是在传染病流行期，准爸爸少到公共场所，避免染上传染病而影响母子健康。



❼担当起准爸爸的责任。准爸爸要意识到，你为宝宝所做的每一件事及每一分努力，都有重大的意义。因为，你的一言一行乃至情感态度，不仅影响孕妈妈，而且会影响胎宝宝。你就要成为父亲了！所以更加要担当起准爸爸的责任，努力工作，努力分担家务，努力分享孕妈妈的快乐，分担她的哀伤，为孕妈妈和胎宝宝营造最坚实的港湾。

❽关注孕妈妈和胎宝宝的健康。孕期的检查是很重要的，只有定期的有效的检查才能知道孕妈妈是不是和胎宝宝一起健康成长。所以，准爸爸应督促并陪伴妻子去做健康检查，经常关心胎动和胎宝宝的各种反应，协助妻子做好孕期监测。

❾妥善安排好妻子的饮食，培养她良好的饮食习惯，摄入均衡营养，为宝宝的成长打好基础。

❿多给妻子鼓励和赞扬，帮助她建立面对以后孕期生活的信心。

本月生活细节提醒

1

孕吐反应剧烈以致不能进食时，应迅速到医院治疗。

2

避免做剧烈活动，避免让身体受强烈震动和颠簸。



3

阴道少量流血并伴下腹痛有宫外孕可能，尽早去医院确诊，以防宫外孕破裂危及生命。

4

不要长途出行，孕早期容易发生流产。

6

生活中常用物品放在容易取的地方。

5

居室里电器用品的电线不可缠绕在一起，保证地面上无电线拖越于地面，小心绊倒孕妈妈。

7

去医院做常规口腔检查，防治口腔病。

DILIUPIAN

第6篇

四月 宝宝模样初长成

现在开始进入了怀孕安定期，迅速发育的胎儿对营养的需求比以往有了较大的提高，孕妈妈在保持情绪安定的前提下，要多多摄取营养丰富的食物。包括蛋白质、糖类、脂肪、无机质、维生素等营养素，一样不能少。



特别图示　居家静养要注意



不要长时间坐在电视机或电脑前。孕妇应当避免看恐怖电影或带有大量暴力场面的电视剧，而且不要长时间地收看电视以及使用电脑。



不要整天闷在家里，躺卧懒动。怀孕后宜静不宜动，但也要动静结合，整天躺着不动只会让体重猛增。



不要过度操劳家务。怀孕后做一些力所能及的家务对怀孕有帮助，但一定要避免负重、下蹲或举高的动作。



不要侍花弄草，特别是对花粉过敏的孕妇，更要少接触花草。也不要在卧室摆放过多的花草。



为缓解压力可适当泡澡。但不可长时间泡在浴缸里，更不可水温过高。



利用休息时间做做广播体操。散步条件不充分或每天活动量小时，可以通过做广播体操来活动自己的筋骨。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

早孕反应逐渐消失，乳房明显增大。胎儿快速生长，孕妈妈的外形特征越来越明显。胃口开始变大，体重明显上升。由于黄体素升高，使小肠的平滑肌运动减慢，产生多尿和便秘现象。脚和足踝轻微浮肿。孕妈妈宜稍安勿躁，你马上会进入一个丰富多彩的孕期生活。

腹部：妊娠第4个月时的孕妇腹部微凸，但仍然不是很明显。

乳房：乳房明显增大，乳头及乳晕着深褐色，从乳头里可挤出一种淡黄色的黏液。

子宫：子宫已长出小骨盆，宫底在肚脐与耻骨上缘之间。子宫变大导致骨盆充血，并影响乙状结肠、大肠而常常发生便秘。

时有不规则的无痛性收缩，这是妊娠期正常的肌肉收缩。

特别提示：早孕反应逐渐消失，但分泌物、尿频、腰部沉重感依然存在。



①乳房膨胀、腹部明显变大。

②脚和足踝轻微水肿、腿部出现静脉曲张。

孕妈妈的心理变化



妊娠4个月时，妊娠的早期反应已渐渐过去，这时孕妈妈会将心思逐渐放到腹中的胎儿身上，慢慢会产生各种各样的猜测和担心：孩子是否有缺陷？长得像爸爸还是像妈妈？是聪明健康还是愚笨体弱？是男还是女等等。这些担心都会造成孕妈妈心理上的压力。心态良好的孕妈妈会在猜疑中享受做母亲的甜蜜；容易紧张的孕妈妈，则会在担心中增加心理负荷，从而产生悲观消极的情绪，给胎儿以不良的影响。

这时的孕妈妈，应以积极美好的遐想来体验做母亲的愉悦和对未来生活的憧憬，消除对胎儿不利的想法；或去做一件高兴或喜欢的事，如浇花、听音乐、欣赏画册、阅读或去郊游。自然美感引起的情感，会使孕妈妈对生活的兴趣提高。洗温水浴或适度做家务活，也会通过促进血液循环消除孕妇的不良情绪。

此外，从第13周起，孕妈妈进入所谓的“黄金中期”，大多数的孕妈妈都能吃得好，睡得好，体力似乎也比怀孕前好，但不要忘记自己是有孕之身，一切还是要以胎儿为优先考虑，别让自己太累了。

胎宝宝的发育情况

胎儿看起来像个“小不点”， 四肢五官已经成形，耳朵也有听觉了。

妊娠4个月时，胎儿身长16厘米左右，皮肤颜色进一步加红，同时也变厚了，这有利于保护胎儿的内脏。脸上长出叫做毳毛的细毛。此外，胎儿的胳膊、腿能稍微活动了。不过，母体还感觉不到胎儿的活动。

胎儿心脏的搏动也更加有力了。还有，胎盘也形成了，与母体的联结更加紧密，流产的可能性已大大降低。由于胎盘长出，改善了母体供给胎儿营养的方式，胎儿的成长速度加快。

胎膜长结实了，羊水的数量也从这个时期开始急速增加。

怀孕14周左右，胎儿脑中的大脑边缘系统开始形成。大脑边缘系统掌控支配人类的动物性感觉（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉），具有极重要的功能。

孕妈妈的保健护理

本月产检提示

这个月的复诊，是为了了解前次产前检查后有何不适，以便及早发现高危妊娠，即在妊娠期有某种并发症或致病因素可能危害母婴健康或导致难产。

检查的项目主要是：

测量宫高、腹围：孕妈妈做产前检查时每次都要测量宫高及腹围。

尿常规检查：提示有无妊娠高血压等疾病的出现。

唐氏筛查：能够检测出胎儿是否有出生缺陷，比如唐氏综合征、神经管缺陷或其他染色体异常等。方法简单，损伤小。

听胎心音：听到胎心音即可表明腹中的胎儿为活胎，医生听到胎心的跳动后才会开出一系列化验单。

正确选择孕妇装



随着宝宝在肚子里一天天长大，孕妈妈的体形也在一天天变化，着装也会相应变化。与平时不同的是，孕妈妈的着装不仅要考虑美观大方，更要考虑舒适安全。

全棉内衣不过敏

对孕妈妈来说，纯天然质地的孕妇装是最好的选择。怀孕期间皮肤变得敏感，如果经常接触人造纤维的面料，容易发生过敏。所以，贴身内衣一定要全棉或真丝，款式要宽松、穿着要舒适。冬季服装以开胸式衣服为好。内衣内裤应宽松，避免束身太紧，否则不但会影响血液循环，还可能会引起水肿。刚买回来的新衣和布料，应先水洗一次再用，以洗去在其加工处理时所沾染的各种化学药品，防止引起皮肤炎症。

胸罩

乳房从妊娠初期开始就逐渐地鼓起，一步步地变大。到妊娠4～5个月的时候，乳房已经变得相当大，原来的胸罩已不再适用。尤其需要注意的是，这个时期是乳腺发育的重要阶段，因此必须选用不会挤压乳房的胸罩，这样才能在产后顺利地分泌母乳，并且保持优美的乳线。

挑选胸罩的时候，应当选择既能够保护整个乳房同时又不会压迫乳头的罩杯，胸罩的型号最好要稍大一些。同时，应当选择从底部到侧部的领扣可调节的胸罩。前开扣的胸罩方便产后给婴儿哺乳。

内裤

孕妈妈的腹部是重点保护部位，一定不能让它受一点点委屈。所以，为了不妨碍血液循环，即使是怀孕初期，孕妈妈也不要选择三角紧身内裤、有收腹功能的内裤和腰部、大腿根相对较紧的内裤。可选择上口较低的迷你内裤或上口较高的大内裤，最好有一定的弹性，伸缩自如，以适应不断变大的腹部。

同时，妊娠过程中阴道分泌物增多，而且由于阴道的酸度下降，容易导致病菌侵害，因此一天最少要换两次内裤。

塑身裤

一般来说，虽然塑身裤具有收缩腰身、腹部和臀部，美化体形的功能，但是由于其在妊娠过程中会压迫到腹部，因此最好不要穿，可代之以孕妇专用塑身裤。孕妇专用塑身裤可以使腹部保持温暖，其专业的设计也使隆起的腹部感到舒适。

孕妇专用塑身裤的优点之一是里面添加了紧腹带，在设计上可以根据腹部的大小任意调节腰身。因此从妊娠第5个月至分娩都可以穿。

在挑选产后穿着的塑身裤时，应当选择可以按照体形的恢复状态调节腹部或腰围的塑身裤。

紧腹带、收腰内衣

从妊娠中期开始使用紧腹带或可以兼用作紧腹带的收腰内衣，既能给孕妇带来稳定感，又具有很好的保暖效果。由于紧腹带、收腰内衣穿在最里层，因此应当选择质地柔软且吸汗性强的产品。在妊娠末期最好再戴上可以托住下腹部的腰带。

袜子

怀孕中期，有的孕妈妈开始腿肿脚肿，如果在不冷不热的时节，不妨穿孕妇裙，同时配一双弹力长筒袜，因为弹力袜有消除疲劳、防止脚踝肿胀和静脉曲张的作用。

外衣宽松适度，裤子要有伸缩性

孕妇装要遵循简洁明快、宽松舒适和透气的原则。孕初期没有过多的要求，只是稍稍宽松一些就可以了。到了中期以后，就要准备特制的服装了。

外衣应选择冬天保暖，夏天凉爽，简洁宽松，款式和尺寸实用、美观，穿着得体的服装。颜色可根据个人的爱好选择，但以单调、朴素为好。大红、大绿或花哨的图案会增加孕妇的臃肿感。妊娠5个月之后，应根据季节准备衣服，以宽大、舒适为宜。外出衣服要准备1～2套，平时准备2～3套，夏天最好穿孕妇裙，既宽松又凉爽。

孕妇绝不可穿瘦小紧身的衣服，否则会影响呼吸和血液循环，甚至引起下肢静脉曲张，同时使胎儿在腹内活动受限。夏天宜穿肥大不贴身的衣服；冬天宜穿厚实、保暖、宽松的衣服，如羽绒服或棉织衣服及保暖好的毛织品。孕妇夏季出门应戴凉帽，冬季要戴围巾。

孕妇装的裤子与我们平常的裤子正好相反：腰部前高后低，这样设计的好处是保护了腹部，又能避免掉裤子的危险；它的另一个优势是有“伸缩性”，即“掌管”腰围的带子可长可短，孕妇根据腹部隆起的程度自行调节裤腰的大小，其利用率高，能从孕早期穿到分娩，是较经济的选择。

背带裤。绝大多数孕妈妈怀孕5个月时腹部凸起，普通款式的裤子就会明显紧绷，对腹部造成压力，自己感觉很不舒服，对胎儿也不好。背带裤没有裤腰，能避免这个问题；还能从视觉上修饰日渐臃肿的体态，因此被许多孕妈妈当作首选。



背带裤的缺点是穿脱不太方便，对于尿频的孕妈妈来说更麻烦。

选择舒适且便于活动的衣服。选择孕妇服时，最优先考虑的方面是舒适和便于活动。衣服应避免套头样式，而应当选择披肩和开襟上衣，这样可以方便孕妇自己穿和脱。

选择具有良好的吸汗性和透气性的棉质材料。怀孕以后由于激素的变化，汗水骤然变多。因此，孕妇服最好选择吸汗性强且能够水洗的棉质材料。同时，由于职业女性穿褶皱的衣服不太方便，可以选择棉和人造纤维混合的制品或者聚酯、氨纶制品。

选择宽松的尺寸。怀孕以后，随着身体渐渐发胖，服装必须选择较为宽松的尺码。衣服与身体贴得过紧，会导致身体紧张和胸口发闷。应当选择胸、肩和袖子部位宽大的上衣。

借助胸花和围巾将视线吸引到腹部上方。妊娠过程中人们的视线不可避免地都会集中在孕妇的腹部。因此，选择能够将旁人的视线从腹部吸引到其他地方的孕妇服饰非常重要。外出时，可以在胸部佩带胸花或者胸针之类别致的饰物，这样可以将人们的视线吸引到腹部上方。使用围巾搭配也能使孕妇显得体态优雅。

A型连衣裙能够增添韵味。在平时穿过的连衣裙中，只要不是过短或太紧的，在孕期照样也能穿。特别是A型连衣裙和高腰型女服系列（在胸线下面做出褶叠处理），由于腹部非常宽松，因此可以一直穿到妊娠末期。连衣裙的下面穿上裤子，给人的感觉既可爱又时尚。

无袖连衣裙和各式衬衫的适当搭配可令孕妇韵味十足。在腹部隆起比较明显的时候，如果希望自己保持端庄，那么穿无袖连衣裙是最佳选择。在平时穿过的无袖连衣裙上面再加穿套衫或开襟毛衣，这样既舒适又保暖。

系带子的衣服在分娩后也可以穿。在购买孕妇服时选择分娩后也能穿的样式是非常经济的做法。腰部有腰带的衣服和腰部设计皱褶的衣服就是孕期和平时两用的衣服：去掉腰带是孕妇服，系上腰带则变成平时也可穿的衣服。

坡跟鞋比较舒适

穿鞋首先要考虑安全性。选择鞋时应注意以下几点：

❶鞋的宽窄、大小合适，透气性好、宽松、轻便，富有弹性，帮底柔软的鞋，有助于减轻脚部的疲劳。避免穿用松软的拖鞋或帮底较硬的皮鞋或高跟鞋。

❷鞋后跟宽大。

❸后跟高度不超过3厘米。

❹鞋底上要有防滑波纹，具有防滑性。

妊娠期不适宜穿高跟鞋和容易脱落的凉鞋或拖鞋等。特别是穿高跟鞋走路要付出更多的体力，容易疲劳，这会影响胎儿的发育，即便是怀孕初期也最好放弃，但孕妇也不要穿完全平底的鞋。穿平底鞋走路，一般是脚跟先着地而脚心后着地，容易引起肌肉和韧带的疲劳及损伤。最好选择有一点点高度的坡跟鞋，穿着也舒服。

坡跟泡沫底凉鞋弹性好，但底子滑，在有水的地方易摔跤。买凉鞋先看看它的底子是否防滑，不然，雨天走路就会担惊受怕了。



还有，随着身体一天天变得笨重，小腿、脚、踝等部位容易发胀。所以，鞋要宽松一些，轻便的旅游鞋是较理想的选择。如果出现水肿，就应买大一号的鞋了。

皮肤护理的原则

妊娠期间由于内分泌的变化，皮肤失去光泽，或者皮肤变得敏感、粗糙，皮肤抵抗力降低，容易发炎，肌肤的类型有时也会发生改变。这是由于新陈代谢加速，皮脂较多造成的。再者，由于肌肤变得比较敏感，所以很容易变得粗糙，因而孕妇肌肤的护理不能疏忽。

勤洗脸

孕妇的美容最基本的就是洗脸，早、晚各一次，使用平时常用的香皂或洗面乳，要仔细洗，洗净后涂上护肤品。夏季易出汗，要增加洗脸次数，不仅为了去掉污垢，也使心里感到爽快。

淡化妆



要避免浓妆。怀孕期间，由于肌肤很敏感，容易受到刺激，应使用平时常用的化妆品。不要使用未曾使用过的化妆品。孕期皮肤有变粗糙的危险，即使是惯用的化妆品，如果出现皮肤粗糙了，也要终止使用。化妆要使用一些最基本的化妆用品，如化妆水、雪花膏、粉扑等。粉底的油脂由于油性较强，易妨碍皮肤呼吸，最好不选用。眼影应淡淡地涂一些，口红选择明快的颜色为好。在接受产前检查时，口红、眼影均不应涂，以免妨碍正确的诊断。

敷脸

敷脸应每周进行2～3次，不过若按照各人肤质的不同来决定敷脸的次数，效果会更好。有些人脸上的T字位（即两眉之间、鼻梁之上的位置）油腻、粗糙，便要针对此部位的特性选择适合的敷脸剂。敷脸可吸收多余油脂，保持肌肤光泽。

不同性质皮肤的护理

通常，人们把皮肤分为3种，即中性、干性和油性。皮肤性质不同，护理皮肤的方法、要求不同，使用的护肤品也不同。只有这样才能取得满意的效果。

中性皮肤

皮肤纹理平滑细腻，柔和、有光泽，毛孔较细，油脂水分适中，看起来显得红润、光滑，没有瑕疵且富有弹性。拥有中性皮肤，可以说是“天生丽质难自弃”的人，但中性皮肤容易受后天环境的影响，令原先好的肤质改变。若是中性偏干的肌肤，则较容易变粗，孕妈妈应注重保湿的工作。选择化妆品要依照自己皮肤变化的情况而定。

油性皮肤

因分泌过多的皮脂令整个面部油光，与干性、中性皮肤比，皮肤颜色黑暗、粗厚，而且毛孔比较粗大，酷似桔皮。脸上容易出现起粉刺、疙瘩等现象。所以油性皮肤的孕妇更要注意保养和护理。对于油性皮肤，除了日常的清洁程序之外，每周要进行1～2次深层清洁，即用性质温和的深层洁面霜，以清除肌肤上老死的细胞、杂质和过多的分泌物，并选用能够平衡油脂分泌的日、夜肌肤保护品，以减少油脂的分泌。

干性皮肤

对孕妇而言，在怀孕期间皮肤缺乏水分、油分，加上妊娠期间新陈代谢功能旺盛，容易产生孕斑，使皮肤出现粗糙、脱皮的现象，因此在选择保养品上不妨选用滋润度较高的。在清洁、保养方面，双重清洁极为重要。而每周的按摩与敷脸，可促进新陈代谢。在化妆品的使用上，可使用滋润性的粉底。干湿两用粉底不适宜干性皮肤的人。



敏感性皮肤

属于敏感性皮肤的孕妇，要在医生或专家的指导下，使用专为敏感皮肤而配制的保养品。但是当肌肤发生过敏时，应立即停止涂抹保养品，并在过敏的部位冷敷，同时避免接受太阳直接照射，并注意多休息。

大多数的孕妇在怀孕时都容易出现皮肤过敏的现象。这些现象产生的原因大致分内、外两种。外在原因像空气污染，空气不佳等；内在原因则在于内分泌失调，还有睡眠不足也是原因之一。因此如果属于敏感性皮肤的孕妇或出现皮肤过敏情况的孕妇，均要小心选择护肤品，以选择防过敏、保护水分的产品为佳。

此外，皮肤过敏的孕妇如以柠檬敷脸，很容易导致红肿和瘙痒。

总之，为保养皮肤，孕妇应多吃富含维生素C的食物，如柑橘、草莓、蔬菜等，还应多吃富含维生素B_6的牛奶及其制品；保证充足睡眠，对皮肤进行适当的按摩；不浓妆艳抹；炎热夏季里，为避免阳光对皮肤的直射，应选用专门为孕妇设计的护肤品。为减少腹部妊娠纹出现的可能，怀孕前应注意适当的锻炼，增加腹部肌肉和皮肤的弹性。怀孕后，注意适当控制体重增长的速度。

饮水注意事项

因孕期代谢的需求增加，同时需水量也就有所增加，孕妈妈要掌握安全饮水的原则，以保障孕期及时补充水分，又可避免不良水质的危害。那么，在孕期孕妈妈应该怎样饮水呢？

清晨起床后应喝一杯新鲜的温开水

早饭前30分钟喝200毫升25-30度的新鲜的开水，可以温润胃肠，使消化液充分分泌，以促进食欲，刺激肠胃蠕动，有利定时排便，防止痔疮、便秘。

早晨空腹饮水，水能很快被胃肠吸收进入血液，使血液稀释，血管扩张，从而加快血液循环，补充细胞丢失的水分。

切忌口渴才饮水

口渴说明体内水分已经失衡，脑细胞脱水已经到了一定的程度。孕妈妈饮水应每隔2小时一次，每日共1600毫升。

不要喝久沸或反复煮沸的开水

水在反复沸腾后，水中的亚硝酸银、亚硝酸根离子以及砷等有害物质的浓度相对增加。喝了久沸的开水以后，会导致血液中的低铁血红蛋白结合成不能携带氧的高铁血红蛋白，从而引起血液中毒。

不能喝在热水瓶中贮存超过24小时的开水

随着瓶内水温的逐渐下降，水中含氯的有机物会不断地被分解成为有害的亚硝酸盐，对身体的内环境极为不利。

不要喝保温杯沏的茶水

将茶叶浸泡在保温杯的水中，多种维生素被大量破坏，茶水苦涩，有害物质增多，饮用后易引起消化系统及神经系统的紊乱。

切忌喝没有烧开的自来水

自来水中的氯与水中残留的有机物相互作用，会产生致癌物质。

细心呵护乳房

第4～5个孕月，孕妈妈的乳房就开始有稀薄的液体不断地分泌，乳晕的皮脂腺也开始分泌，很容易形成乳痂堵住乳腺管口。为了保证今后为小宝贝输送乳汁的乳腺管口通畅，使乳头的皮肤经得起小宝贝吸吮考验，从这个月起，孕妈妈应采取以下方法对乳房进行养护。

这时起最好不要戴胸罩，若担心乳房太大而下垂，应选戴背带较宽，有大的杯形口，尺码不可太小的胸罩。

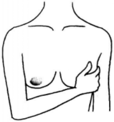
孕期擦洗乳头

妊娠4～5个月或5～6个月后，应每日用毛巾蘸中性肥皂水或香皂水和温水轻轻擦洗乳头，然后在乳头和乳晕上涂一层油脂，如橄榄油或润肤液，以防乳头皲裂，增加皮肤表皮的坚韧性。妊娠晚期开始，每日应认真擦洗乳头2次，以保持乳头皮肤清洁，避免细菌侵入和哺乳期乳头皲裂或乳腺炎的发生。

孕期进行乳房按摩

在妊娠7个月后，孕妇自己可进行乳房按摩。按摩时，从乳房周围到中心，轻轻地揉搓。具体方法是：露出乳头，用手掌侧面围绕乳房均匀按摩，每日1次，每次20圈，以增加乳房血液循环，促进发育。或将按摩油或膏涂在乳头和乳房上，轻轻按摩，按摩后再洗去按摩膏或油，涂以润肤霜。

❶由外向里按摩

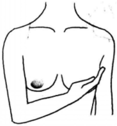


用右手覆在腋窝附近，然后从右向左循环按摩乳房



将左手大拇指的指尖压在右手上面，以肩膀为中心轻柔地前后运动右手肘部

❷由上往下按摩

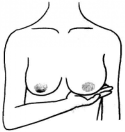


用右手由下往上轻轻按摩左侧乳房



用左手按压右手背部，以肩膀为中心、左手缓缓上下运动

❸由下往上按摩



用右手的小指向上托起左侧乳房



将左手抵住右手背，用力从下往上推乳房

纠正凹陷乳头

为防止乳头内陷，避免产后哺乳困难，应经常将乳头向外提拉。

(1)乳头伸展练习

将乳头清洗干净，两指平行地放在乳头两侧，慢慢地将乳头向两侧外方拉开，牵拉乳晕皮肤和皮下组织，尽量使乳头向外突出，重复多次；随后再将两指分别放在乳头上下两侧，使乳头向上下纵行拉开，重复多次。每日2次，每次1分钟。



将两指平行地放在乳头两侧，慢慢地将乳头向两侧外方拉开



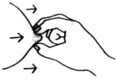
将两指分别放在乳头上下两侧，使乳头向上下纵行拉开

注意：纠正乳房凹陷不能时间过长或过于频繁。以免引起子宫收缩，造成流产。

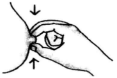
(7)乳头牵拉练习

乳头短小或扁平者，可用一手托住乳房，另一只手的拇指和中、食指抓住乳头将乳头轻轻向外牵拉，或将两拇指放在乳头两侧，左右挤动，再上下挤动，将乳头挤出。每日1次，每次重复10～20下就够了。

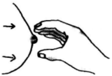
1. 乳头按摩



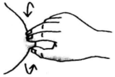
用大拇指、食指、中指3根指头使劲按压乳头周围



3根指头按压不动，用指肚捏乳头



捏住乳头不放，用指头搓摩乳头顶部，放开乳头



用3根指头的指肚捻乳头，逐渐加大力量

2. 凹陷、扁平乳头矫正



用一只手托住乳房下面，用另一只手的食指按压乳头2秒后放开



用拇指和食指捏住乳头向外扯拉，保持这个状态数秒，然后放开



也可以使用乳头吸引器，将乳头拔出

3. 佩戴乳头罩

从妊娠7个月开始佩戴乳头罩，通过乳头罩对乳头周围组织的恒定、柔和压力促使内陷乳头外翻，其中央小孔持续突起，以纠正乳头内陷，有利于产后哺乳。

疾病、用药4注意

警惕宫外孕破裂

进入妊娠第4个月时，如果出现下腹疼痛和流血，且流血很难止住，赶快去看医生，因输卵管妊娠一旦破裂会有生命危险。

留心罕见的葡萄胎

葡萄胎在这个妊娠月能够发现，假如发现内裤上沾有黑色碎血块，应及时去医院诊治。

用药仍要当心

在妊娠4个月后服用药物，虽然不会使胎宝宝畸形，但会使胎宝宝的脑神经形成受影响，因此服药必须经过医生的指导。

预防接种要慎重

因为预防接种有可能造成胎宝宝受感染，形成死胎或是危险性流产，所以必须先与医生商量，听从医生的嘱咐。

对付害喜16招



❶少量多餐：约2~3小时进食一次，每次只吃少量食物，以富含碳水化合物(例如苏打饼干)及蛋白质的食物为佳，并且避免吃太油腻的食物。

❷进食中不要喝汤或饮料，应在饭后一小时后再喝，以避免出现恶心感。

❸避免吃油腻、油炸、含人工香味的食物。对于某些特别容易引发恶心、呕吐的食物，也要尽量避免。

❹食用清淡、无刺激性的食物，避免用辣椒、胡椒来烹调食物。

❺选择季节性的蔬果，如此可避免吃到不新鲜的食物。

❻吃饭后尽量避免平躺，应保持直立的姿势一段时间(约20分钟)，以避免胃酸逆流造成恶心感。睡觉时也要垫高枕头，因为抬高头部可以减少食物逆流。

❼早晨起床时动作宜缓慢，避免突然起身。

❽若早晨起床后容易恶心，可以在前一天睡觉前吃少量的干面包、苏打饼、牛奶或优酪乳，便能获得改善。吃完后要做轻松运动约20分钟，不要马上入睡。若起床后有恶心感，也可以先吃一些这类食物，然后再起床刷牙。

⑨尽量远离厨房的油烟味，因为孕妇的嗅觉比较敏感，因此在厨房煮菜时要打开窗户，或使用排油烟机、抽风机来将油烟排除;也可以用微波炉、烤箱来代替瓦斯炉，以减少油烟的产生。

⑩避免服用铁剂，因为铁剂容易导致恶心、呕吐及上腹痛等情形。

⑪服用维生素B_6，以每月50毫克的剂量为限，可有效改善恶心感。但维生素不可随便服用，应先咨询医师以选择适当的维生素。

⑫服用止吐药，但必须由产科医师开，切勿自行服用止吐药，以免危害胎儿健康。而且止吐药最好在怀孕10周之后再服用，以避开胎儿器官发育的关键期(怀孕4-10周)，减少药物导致畸胎的机会。

⑬喝姜汤，对于不怕姜味的孕妇，这是一种很好的选择，因为姜是一种传统用于治疗恶心呕吐的食物。

⑭维持室内的空气流通，多到空气良好的户外散步，因为新鲜的空气可以减轻恶心的感觉。

⑮避免熬夜。

⑯保持轻松的心情，避免过度紧张。

预防和改善腿抽筋

增加富钙食物、奶制品和深绿色蔬菜的摄入。

按医嘱服用钙片，与医生探讨补钙问题（瑞典的研究发现，口服补充镁有助于减轻痉挛的严重程度，但应请医生检查后再做补充）。

向上弯曲足底，脚后跟向外推（而不是指向趾尖）可以避免腿抽筋。当抽筋刚开始时，你也可以做这种伸展动作，或试试轻轻按摩以缓解抽筋。

对于明显的抽筋，可握紧椅背作为支持，站直使腿后部肌肉伸展，髋部稍向前并弯曲，膝部伸直，均匀地深呼吸。也可以斜倚在墙上，足底站在地板上，双臂伸直，稍前倾，双手掌抵着墙。



睡眠前按摩脚部，或将脚部垫高再睡。白天走路不要穿高跟鞋，也不要站立过久，防止腿部肌肉过于疲劳而发生抽筋。

避免“烧心”的办法

从第2个孕月起，孕妈妈体内孕激素逐渐增多，使食道下段控制胃酸返流的肌肉松弛，加之逐日加大的子宫对胃的挤压，使得胃内容物排空减慢，胃液很容易返流到食道下段，刺激损伤食道下段粘膜。因此，在怀孕中后期的孕妈妈常会有“烧心感”，在弯腰、咳嗽、用力时更易发生。可采取以下方法避免：

1. 就餐时不要过于饱食，也不要一次喝入大量水或饮料，特别是不要喝浓茶及含咖啡、巧克力的饮料，它们都可加重食道肌肉松驰；辛辣性食物、过冷或过热的食物也会刺激食道粘膜，加重“烧心感”，最好少吃为宜。还应注意，进食后不要立即躺下。

2. 有“烧心“感时，在睡眠时在头部床脚下垫高15-20厘米，抬高上身的角度。这样，可有效减少胃液返流，垫高枕头的办法不可取，它不可能使整个上身抬高角度。

3. 如果出现腰、腿部神经痛或膀胱刺激症，应格外注意下身保暖，特别是寒冷时节。贴身内裤应挑选履盖式内裤，即裤腰能履盖肚脐以下部分，保暖效果好。

4. 使用腹带便于腹部保温，又可使身体稳定性增加，还能从下腹轻轻托起增大的腹部，阻止子宫脱垂，保护胎位。但一定要选用可随腹部增大而可自行调节的腹带，不能有勒的感觉，以免影响胎宝宝的生长发育。

慎重选择交通工具

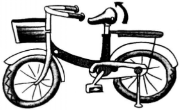
孕期外出购物、走亲串友或旅游，要视具体情况，慎重选择交通工具。

1 乘公共汽车



外出路途较短时，以步行为宜，尽量不乘公共汽车。远路需要乘车时，不要选择在上下班的高峰时间，避免拥挤。上车后要主动告诉售票员自己怀孕了，力争能坐下，以免车子突然转弯或急刹车时撞到腹部，同时也可避免站着时车子的震动直接传到腹部。远程最好不去，如去最好乘飞机。

2 骑自行车



外出最好不要骑自行车，因为骑自行车腿部用力的动作太大，易引起流产。万不得已要骑自行车，也要调整车座坡度，使车座后边略高一些，同时坐垫要柔软；最好骑女式自行车，骑车时速度不宜太快，时间不要过长，以防下肢劳累造成盆腔过度充血；不要在太颠簸的路上长时间行驶，过于震动易引起会阴损伤。

3 开车



车内禁止吸烟；尽可能避开交通堵塞；安装防晒窗帘以缓和阳光照射；孕妇很容易水肿，可以在脚下铺一块踏垫，以便脚胀时能将鞋脱掉，把脚放在上面，车上最好准备一双软拖鞋。

孕妇应和其他人一样系好安全带。很多孕妈妈担心系安全带会使子宫受压，有关专家认为，系安全带要比不系好。为此，医学专家还推荐了一种正确系安全带的方法：首先，调整座椅位置，在脚可以轻松触到踏板的同时，使腹部和方向盘之间保持尽可能大的距离；其次，现在汽车里面用的都是三点式安全带，腰带也就是底下的那条带子必须放在骨盆以下位置，应该压住大腿，而上面的那条带子也就是肩带应该放在胸部靠上的部位，不要压住腹部，这样不会造成对肚子里宝宝的压迫。

饮食胎教

本月食物选择

这一阶段是胎宝宝飞速成长的时期，应多食富含B族维生素和矿物质镁的食物，如豆腐、无花果等。

维生素B_1、B_2含量较多的食物有胚芽米饭和胚芽面包。日常用餐时不断替换着吃胚芽米饭和面包，就可以很容易地补充营养。

富含铁质的食物有动物肝脏、血、瘦肉、豆类、绿叶蔬菜、红糖、禽蛋类。

保证蛋白质的充足摄入。豆制品、瘦肉、鱼、蛋、乳类等都富含优质蛋白质。

富含蛋白质、钙、锌、植物脂肪的食品有牡蛎、海蜇、大豆、牛奶等。

主食除了大米、白面外，还要食用一定数量的粗粮，如小米、玉米等。

摄取充足的营养

孕妈妈从第4个月起体重增长迅速，母体开始贮存脂肪及部分蛋白质。此时胎儿迅速发育，各器官逐步完善，其免疫系统的组织器官也随之发育，胎儿组织中钙、磷、铁、锌、钾等矿物质都在不断地储备，所以妊娠中期的孕妈妈需要补充丰富的营养，如蛋白质、维生素、糖类、矿物质等。增加这些物质的摄入，应多吃一些蛋类、奶类制品、肉类、五谷杂粮、蔬菜及水果，以保证胎儿的发育。

但是，要控制食用过咸、辛辣食品以及冷食。因为这会成为腹泻、流产及早产的原因。

妊娠中期基础代谢加强，对糖的利用增加，应在孕前基础上增加能量，每天主食摄入量应达到或高于400克，并且精细粮与粗杂粮搭配食用，热能增加的量可视孕妈妈体重的增长情况、劳动强度进行调整。同时增加蛋白质摄入量，每天比妊娠早期增加15克，动物蛋白质占全部蛋白质的一半以上。在妊娠第二阶段，孕妈妈的腹壁、背部、大腿等部位开始存积脂肪，为分娩和产后哺乳做必要的能量贮存。

孕妈妈应适当增加植物油的食量，也可适当选食花生仁、核桃、芝麻等脂肪酸含量较高的食物。

由于你要负担两个人的营养需要，因此需要比平时更多的营养。

多吃蔬菜

蔬菜是身体正常发育和维持生命所不可缺少的。蔬菜中含有人体所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质，特别是含有丰富的多种维生素。人们赞誉蔬菜是“维生素的仓库”。

通肠导便，防治痔疮

蔬菜中的纤维质不能被人体的肠胃所吸收，但本身会吸收大量的水分，来增加粪便形成的软度，有益排便。多吃纤维质可以促进身体的代谢功能，达到控制体重的目的。



增强抗病能力

蔬菜含有丰富的维生素，其中以维生素C和维生素A最为丰富，不过维生素C在烹煮时会大量流失，蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质，不仅能平衡血液中的酸碱值，也是孕妇所需营养素的重要来源。

健胃整肠增强体质

蔬菜中的纤维质能有效促进肠与胃的蠕动，从而缩短食物在肠道停留的时间，减少营养素的吸收，并及早协助排出对人体无益的废物。现代人的饮食，摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速率，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。



优生小常识

营养不良损害胎儿大脑

孕妇营养不良可影响胎儿大脑的发育，轻者出现脑功能障碍，重者使脑组织结构改变，出生后智力严重低下。营养缺乏时间越长，脑的损害越大，智力就越低下。蛋白质对胎儿及婴儿的影响尤为重要，尤其是在妊娠12～18周和妊娠最后3个月至婴儿出生后半年内，蛋白质的摄入量对婴儿脑组织的发育影响更大。

注意补钙



钙是人体必需的矿物质，是胎儿造骨的原料。据统计，妊娠期妇女每日平均需要摄入钙1500毫克，整个妊娠期需要储备35～45克钙，以满足胎儿骨组织的生成发育及母亲生理代谢的需要。胎儿所需的钙是从母体获得的，即使母体缺钙时，胎儿仍然需要从母体吸收足够量的钙。如果母体缺钙未能得到补充，严重时母体的骨骼和牙齿就会脱钙，从而引起准妈妈腰背痛、腿痛、骨头痛、手足抽搐以及牙齿脱落等，甚至导致骨质软化症、骨盆变形，造成难产。胎儿缺钙则导致胎儿骨骼发育不良，引起先天性佝偻病。

因此，妊娠期应多吃含钙丰富的食物。含钙丰富的食物有牛奶、豆类及豆制品、海带、海藻、花生、核桃仁、南瓜子、鱼罐头（可连骨食入）、鱼松、虾皮等。

准妈妈补钙的最好方法是每天喝牛奶200～400毫升，牛奶中的钙最容易被准妈妈所吸收。也可在医生的指导下服用乳酸钙、葡萄糖酸钙、钙尔奇和维生素D等。

优生小常识

不宜喝长时间熬的骨头汤

不少崇尚食补的准妈妈有爱喝骨头汤的习惯，并觉得熬汤时间越长，味道越鲜美，营养就越丰富。事实上，这种观点是错误的。其实，无论多高的温度，也不能将骨骼内的钙质溶化，因为动物骨骼中所含钙质不易分解，久煮反而会破坏骨头中的蛋白质，因此，熬骨头汤不宜时间过长。

注意补锌

锌是人体中的一种重要微量元素，是胰岛素的组成部分，具有重要的生理功能。

锌与胎儿的生长发育密切相关。锌缺乏时，可使体内80多种酶的活性受到影响，造成核酸及蛋白质合成障碍。除使准妈妈出现食欲不振、味觉异常外，还会影响胎儿的大脑发育，使其智力低下、体重低，甚至出现脑、心血管、骨的畸形及尿道下裂、隐睾等。

锌缺乏时可降低产妇子宫肌肉收缩能力，延长产程，增加产妇痛苦和出血量。研究人员测定过一批准妈妈血锌浓度，结果发现，自然分娩的产妇血锌浓度最高，产钳分娩的次之，需要引产的又次之，需要剖宫产的产妇血锌浓度最低，可见准妈妈血中锌含量是顺利分娩的重要条件之一，故准妈妈补锌很重要。

成人每日需锌量为15毫克，准妈妈增至20毫克。一般认为，高蛋白食物含锌量较高，其中海产品含锌丰富，尤以牡蛎含量最高，其他海味及禽蛋类、肉类次之。蔬菜、水果中的含量不高。含锌量高的食物有牡蛎、蛏子、扇贝、海螺、海蚌、动物肝、禽肉、瘦肉、蛋黄及蘑菇、豆类、小麦芽、酵母、干酪、海带、坚果等。

饮食营养均衡

进入孕4月，胎盘开始形成，这时候就要注意开始给宝宝补充营养，并制定科学合理的饮食计划了。

但是需要注意的是，这个月是准妈妈很有可能会一下子吃太多而迅速发胖的月份，因此饮食上一定要重营养、轻热量，合理进食，让体重维持平稳增长。因为这个时期的宝宝其实还很小，亦不需要过多的热量和营养，所以准妈妈千万不要因为妊娠反应明显减轻、食欲随之恢复正常，又为了让宝宝增加营养，而大吃特吃。

这个月在饮食上还不需要特别的补充，只要做到一日三餐摄取的食物营养尽量均衡全面就可以了。不过，为了防止不少孕妇会出现的孕期便秘问题，从现在起每天要适当多喝一些水，对于以前就时有便秘情况发生的准妈妈，还要特别增加纤维素的摄入，比如多吃芹菜等高纤维蔬菜，主食要以粗粮代替部分精粮。当然，蛋白质、钙、铁、维生素等营养的摄入也是这个时期不能忽视的。总之，要全面、均衡地安排饮食。



本月营养师推荐食谱

白烧蹄筋

【原料】

水发猪蹄筋250克，火腿、油菜、葱段、姜丝、盐、黄酒、鸡精、鲜汤、植物油各适量。

【制作】

❶将蹄筋切成3厘米长段，火腿切成片，油菜切成段。再将蹄筋和油菜分别放入沸水锅中烫透，捞出沥水。

❷锅内放油烧热，放入葱段、姜丝爆香后除去。将蹄筋、火腿片放入锅内，加盐、黄酒、鸡精、鲜汤煮烂，放入油菜炒匀即成。

【功效】

此汤略带苦味，具有养血安胎的作用。准妈妈若有习惯性流产、怀孕后食欲缺乏、腰痛或下腹坠胀等现象，不妨一试。

奶汤鲫鱼

【原料】

鲫鱼2条(约500克)，熟火腿3片，豆苗15克，笋片15克，白汤500毫升，熟猪油50毫升，精盐3克，鸡精2克，料酒15毫升，葱2段，姜2片。

【制作】

❶鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，用刀在鱼背两侧每隔1厘米划人字形刀纹。

❷炒锅置旺火上，放入熟猪油25毫升，烧至七成热，下葱、姜炸出香味，放入鱼两面略煎，烹入料酒稍焖，加白汤500毫升，熟猪油25毫升，盖盖煮3分钟左右，见汤汁白浓，转中火煮3分钟，焖至鱼眼凸出，放入笋片、火腿片，加精盐、鸡精，转旺火煮至汤浓呈乳白色，下豆苗略煮，去掉葱、姜，出锅装盆，笋片、火腿片齐放鱼上，豆苗放两边即成。

【功效】

此鱼汤味鲜美，鱼肉香醇，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁、锌、烟酸、维生素C等多种营养素，尤其含钙、磷较多，对胎儿骨质发育有促进作用，能预防婴儿维生素D缺乏病、软骨病等症。

情绪胎教

夫妻间避免吵架



感情融洽是幸福家庭的一个重要条件，同时也是优生和胎教的重要因素。母腹中的胎儿对来自外界的刺激是有反应的，准妈妈所感觉的事物都可影响胎儿。

妊娠4个月时，胎儿大脑中枢内控制本能、欲望、心理状态的间脑或旧皮质部分已经形成。如果夫妻感情不和睦，彼此间长期的精神刺激，过度的紧张、忧愁、抑郁，则会使孕妈妈大脑皮质的高级神经中枢活动受到刺激，可引起一些疾病，并直接影响胎儿。

丈夫应承担更多的责任，处理好夫妻之间的一些矛盾，与妻子共同分担所承受的压力。夫妻双方应互相尊重，互相理解，耐心倾听对方的意见，理智地、心平气和地对待彼此间的分歧。以极大的爱心共同关注母腹中的小生命，注视着他的每一次蠕动，探寻他的每一点进步，讨论他的每一项教育……这样，随着怀孕，夫妻双方将越发互相理解，越发亲密无间，使孕期变成一个相依相伴、充满爱意的又一个“蜜月”期。

到了怀孕第4个月，许多准爸爸可能由于工作或家庭的缘故，渐渐对准妈妈的关怀少了，不耐烦多了，逐渐会引起准妈妈的抱怨。有的准爸爸还因为在工作上受气了，回家后不看对象，胡乱发火，让怀孕中的妻子情绪恶化，影响了胎儿的发育，严重的还会影响到夫妻感情。因此，在这一时期，做准爸爸的要一如既往地给准妈妈以爱护和关怀。同时要积极参加胎教活动，特别在故事胎教和唱歌胎教中发挥作用。多读点文艺作品，给准妈妈讲个故事，说个笑话，猜个谜语，活跃生活，营造欢快的生活氛围。

此时是胎儿迅猛发育的关键时期，准爸爸要协同准妈妈做好孕期保健和监护，努力为胎儿发育提供一个良好的胎外环境。

加强情绪调节

这时的孕妇，应以积极美好的遐想来体验做母亲的愉悦和对未来生活的憧憬，消除对胎儿不利的想法，也消除自己的心理负担。而这时的丈夫则要引导妻子多接触一些美好的事物，多做一些有益的活动，建立良好的心态，引导妻子产生美好的愿望，让胎儿在美好的愿望中逐渐成长。

劝劝自己

在不愉快的事情中，可以这样劝慰自己："这点小事算不了什么，有了宝宝我还有什么可生气的呢？"

做自己喜欢做的事

在不良情绪实在无法排遣的情况下，可以离开使自己不愉快的情境，去做一些自己喜欢做的事，如唱歌、看书、郊游、画画等，使自己的情绪由烦恼转为愉快。

亲近大自然

经常到大自然中散散步，听听鸟鸣，嗅嗅花香，能使自己消除紧张情绪，心情变得舒畅。



美化生活

美化自己无疑能增强自我信心，不妨经常改变一下自己的形象，有时一件新衣服、一款新发型都能让自己感受到生活的美好。

找朋友聊天

独处往往会使人郁郁寡欢，最好的方法就是将自己置身于朋友的生活圈中，充分享受友情的欢乐，感染上积极的情绪，从中得到心理上的满足和安慰。

给亲友写信

可以通过给好朋友写信、交谈等方式来叙说自己的处境和感受，让不良情绪烟消云散。

音乐胎教

坚持听乐曲

挑选自己喜欢的乐曲，在熟悉其内容、理解其内涵和社会背景的前提下，开始欣赏。欣赏前，可以告诉宝宝："我们一起听音乐吧。"欣赏音乐时，应随乐曲产生美好的联想，并可将所想象的音乐画面和联想告诉宝宝。

乐曲音量适中，与音箱保持适当距离。准妈妈取半卧姿态，最好坐在沙发或躺椅上，不要长时间取卧位，以免日益增大的子宫压迫下腔静脉，导致胎儿缺氧。

每日3次(即早、中、晚各1次)，每次5～10分钟。若时间不够，每日最好保持2次，早、晚各1次。一次听乐曲最好不要太多、太杂。

用音乐训练胎儿听觉

音乐是一种有节奏的空气压力波，对人类的心理活动与生理活动有着极大的影响。音乐的物质运动过程与人体的物质运动过程比较一致。音乐的节奏作用于准妈妈，也能影响胎儿的生理节奏，使胎儿从音乐当中受到教育。



为了提高对胎儿的听觉训练，从这个月开始，可以每天进行2次听觉训练，每次3～5分钟。主要选用供准妈妈欣赏的作品，音乐应柔和平缓，优美动听，带有诗情画意。

准妈妈每天可以哼唱几首自己喜爱的抒情歌曲，或优美而富有节奏的小调。准妈妈哼唱歌曲可以舒缓精神、放松心情。

优境胎教

营造安静的家庭环境

有关专家通过调查说明了这样一个事实：家庭环境嘈杂的准妈妈，生下来的婴儿对门铃声、玩具碰击声、针刺激的疼痛及光线刺激等反应极为敏感，并且大都缺乏自制能力，待不住。夫妻经常吵架的家庭的婴儿也是这样。很显然，嘈杂的声响不但使准妈妈心烦意乱，而且能对胎儿产生极为不利的影响。

因此，准妈妈应当有一个安静的环境。在妊娠期间，要避免刺激，心平气和。在这种情况下孕育胎儿，才会收到良好的效果。

感受大自然

环境对胎儿的健康发育十分重要，因此，准妈妈要投入到大自然中去欣赏、去感受，让腹中的小宝宝早日受到美的熏陶。



大自然中清新的空气对于人类的健康有极大的益处，对准妈妈更是如此。准妈妈争取每日早些起床，到有树木或者草地的地方去做操或散步，呼吸那里的清新空气。除早晨外，准妈妈在工作的休息时间也应到树木、草坪或喷水池边走走。晚上最好能开小窗睡眠，保证室内空气的清新，如天气太冷可关窗，但应在起床后，打开所有的窗户换空气。

另外，假日里与丈夫和亲朋好友一起去郊外游玩，也是一种呼吸新鲜空气的好方式。在欣赏秀美的大自然田园景色的同时，你那未出世的宝宝也会得到益处——含氧丰富的血液会使宝宝像喝足水的“庄稼”一样茁壮成长。有时还会在母腹中手舞足蹈，以表示感激之情呢！

外出注意事项



现今，大多数女性都是职业女性，即使怀孕，也要照常上班，直至分娩假期为止。准妈妈上下班时，难免要在烈日下或寒风暴雨中等候公共汽车，因此准妈妈应该常备风衣、帽子或雨伞。

一些自己驾车的妇女，怀孕后应该尽量避免自己驾车外出。

如果准妈妈乘坐公共交通工具，遇到太拥挤的车辆时，最好等候下一辆乘客较稀疏的车。假如没有找到座位，准妈妈切记要以单手紧握吊环或扶手，以减轻腰部支撑身体重心的负担。

准妈妈尽量避免上下楼梯。上下楼梯时，身体的重心不稳定，会加重子宫的负担，可能会影响胎儿。此外，上下楼梯时，容易踏错而失去平衡，造成意外。因此，准妈妈上楼梯时，要握着扶手，慢慢地拾级而上；下楼梯时，要站稳脚步，一步步慢慢地向下走。

准妈妈还要尽量少到人多拥挤的地方，以免被人碰撞。当然，作为丈夫，最好能够陪同妻子外出，以便加以照顾。

应对交通拥挤的办法

在城市里，每天上下班高峰时段的交通状况都会非常拥挤，车上的空气也不流通，准妈妈乘坐公交车上下班肯定觉得非常不舒服。面对上下班拥挤的交通状况，准妈妈还是应该多多保护自己和宝宝。

1. 避开高峰时段。避开高峰时段，路况就会好很多，人也不会那么多。孕妈妈如果能早点坐车，既可避开拥堵交通，又可不迟到，还能呼吸到新鲜空气，是一举几得的事。

2. 搬到公司附近住。如果公司到家的路程实在太长，最好搬到公司附近住，这样就可以把路上的时间变为休息时间。住在公司旁边，只需步行就可以到，既锻炼了身体，又不会迟到。

3. 争取在公交车上坐上位子。准妈妈上车后，要大方地请求让座，如果不好意思向其他乘客开口，就和司机和售票员说，他们一定会帮准妈妈安排一个靠窗通风的好位子。

对话胎教

有效利用母亲的声音

妈妈的声音是其身心状态(感情的起伏、生理条件)的反映，传达给胎儿的声音大体上包括下列因素：声音的高低与强弱、音阶、节奏、协调性、音调。

因此，母亲对胎儿说话是最具成效的声音胎教法，有缺一不可的三要素：

❶母亲温柔的心境；

❷与胎内环境同步的旋律；

❸轻快的抑扬节奏。

早给胎儿取名字

胎儿虽然还没有出生，给他起个名字，可使父母对他更为重视，和他“对话”更为方便。还有，经常叫唤他的名字，能引起他的条件反射，一听到叫他的名字就知道和他讲话了。当然，给胎儿起的名字要响亮一些，两个字一样，如“贝贝”、“灵灵”、“辉辉”，这样容易叫，容易听，也容易记住。当爸爸妈妈轻声叫唤胎儿的名字时，必然会有一种温馨、亲昵的感情荡漾在心中。



随时与胎儿对话

准妈妈或者是准爸爸，通过动作、声音和语言与腹中的胎儿对话，是一种非常有益的胎教手段。但每次时间不宜过长，一般以3~5分钟为宜。对话可随时进行，例如每次当准妈妈洗漱过程中，闻见丈夫所做早饭的香味，可深吸几口气让胎儿也闻一闻，并问胎儿：“你爸爸做得早饭香不香？”

吃过早点，在车水马龙的上班途中，准妈妈不妨将自己小心的心情也告诉胎儿：“哦，宝宝，不要怕，我们靠右边慢慢走。”

下班时间快到时，当准妈妈见到已在单位门口等候的丈夫，则告诉胎儿：“宝宝，你爸爸真好，又来接我们了。”

运动胎教

适度运动有利胎儿发育

女性怀孕之后，在生理上会发生很大的变化。妊娠期自然不能进行剧烈的运动，但适当的运动还是很有必要的。轻松的运动可以防止体力衰退，促进食欲，睡眠更好。除了做些家务外，散步、空手体操、日光浴等，对身体的调节也都是有好处的。散步，有利于血液循环，能提高身体机能，对预防便秘也是很有效的。另外，在室外散步，呼吸新鲜空气，体内可以吸入大量氧气，对胎儿也是非常有利的。所以，在不引起疲劳的前提下，每天散步20～30分钟是很好的。还可以做些轻松的空手体操，但不能太过疲劳。

日光浴可以吸收紫外线，从而补充维生素D，同时会使心情变得愉快。但不能长时间进行，每日有短时日光浴即可。

做胎教体操

不喜欢运动或担心活动会伤胎而不敢参加适当的劳动和运动的准妈妈，可以做为准妈妈所设计的直接胎教体操。众多准妈妈经过实际体验后证明胎教体操效果不错。体操的动作，再配合轻松流畅的旋律，所有的准妈妈们都能够轻松快速地学会，而其特色是任何时间、地点皆可做这套体操，节奏和胎内音相同，一听即能跟上节拍。

这套优美的体操动作具体地将紧抱、捧抱、背抱、呵护等姿态编入其中，直接把妈妈的温馨关爱传达给胎儿。做这套体操不要拘泥于规定的动作，要愉快轻松地律动。了解动作的要领之后也可加入有自己风格的动作，也是乐趣无穷。

另外，这套体操动作如同时配合母亲声音进行胎教的话，是最为有效果的直接胎教。每天坚持做这套体操，可减少准妈妈腰酸背痛、足部肿胀等现象的发生。

从现在开始运动要小心

孕妈妈能根据自己的体质状况，进行适当体育锻炼，就能调节和增强神经系统及心、肺的功能，帮助消化，促进腰部和下肢血液循环，减轻腰腿酸痛、下肢水肿等症状。孕妈妈参加户外体育锻炼，还能呼吸到新鲜空气，获得充足的阳光，防止骨质软化症的发生。此外，适当的运动，还能促进肠蠕动，防止便秘。

但是 剧烈的运动会使母体血液集中到运动系统的血管中去，从而导致子宫血液量减少，引起胎儿氧气不足。

所以 准妈妈在锻炼期间一定要准确计算心率，注意身体有无其他症状，是否出现呼吸困难、心动过速、心前区疼痛等。如果锻炼后15分钟之内心率恢复到锻炼前的水平，表明运动强度比较合适。

孕期锻炼一定要保持运动的规律性。仅偶尔进行锻炼是达不到预期目的的，相反还会产生肌肉疼痛现象，进一步降低其适应性。如果在锻炼中长时间感到疲惫不适，就需要降低运动强度。

防运动后体温过高

由于胎儿产生的热量通过准妈妈的皮肤散发，故准妈妈的体温比正常略高，这叫做“健康妊娠玫瑰热”。这种体温的升高表明，在锻炼时准妈妈将对高热敏感，易疲劳甚至脱水。因此，在锻炼前后和过程中，当感到热的时候就要停止活动并且大量饮水，每天饮水量不小于2升，喝水要一口一口地喝，多喝几次。适当穿衣，无论天气是温暖还是凉爽，穿衣服都不要太多。如果室外较冷，多穿几层，当感到热时可以适当减衣。锻炼时要穿着优质的运动内衣并戴好护腕以保护脚踝。

优生小常识

不能锻炼的情况

感染、贫血、甲状腺功能亢进、多胎妊娠，有产科并发症，如习惯性流产、妊娠合并高血压、妊娠期流血、有早产史等，都不宜进行体育锻炼。

在妊娠早期和晚期均不宜跳舞，妊娠中期也少跳为好，尤其不能跳动作激烈的舞蹈。

准爸爸的任务

调节孕妈妈的情绪

现代医学研究发现，如果孕妈妈在妊娠期间情绪低落，烦躁不安，会导致早产、胎盘早剥，甚至造成畸形和死胎。而胎儿降生后往往体质虚弱、爱哭闹、不易喂养、智力差。准爸爸在妻子妊娠期间要加倍体谅她，更多地关心和爱护孕妈妈，使孕妈妈保持情绪稳定、心情愉快，让孕妈妈多体会家庭的温暖，避免孕妈妈因受刺激而产生愤怒、恐惧、忧伤等不良情绪。



当好孕妈妈的营养师

妻子在孕期需要大量的营养，如果营养不足，生下的孩子不但体质差，而且影响以后的智力。因此，丈夫一定要做好妻子的后勤保障，以保证母子的营养需求。

要鼓励孕妈妈多吃。由于妊娠反应消失，孕妈妈的情绪好转，食欲大增，亟待补充营养，当准爸爸的在烹饪上应大显身手，亲自动手为孕妈妈做点可口的饭菜。虽不是专职厨师，也应在干中学，钻研烹调技术，为孕妈妈烹饪一手好菜肴。

要帮助孕妈妈善吃。不能让孕妈妈过量进食低质量食物，如甜食、面食、糖、饼干等，帮助孕妈妈及时调整饮食结构，增加活动量，把体重控制在合理的水平上。

另外，不要保持口味偏重的嗜好，特别是在怀孕中晚期。如果吃盐过多，容易诱发或加重下肢的水肿，促使血压升高，严重时甚至会导致心力衰竭。

本月生活细节提醒

❶ 早晨陪妻子到公园或者绿地广场散步，呼吸新鲜空气，督促妻子多晒太阳。平时确保妻子有8～9小时的睡眠时间，尽量要有30分钟或更多的午休时间，确保精力充沛，保持愉悦的良好心情。

❷ 休息时，孕妇的姿势以左侧卧位为最佳，可改善子宫的血液供应，同时减轻子宫对动、静脉的压迫，有利于减轻下肢水肿。准爸爸要注意提醒和纠正。

❸ 居住卧室要注意空气流通，妻子睡觉时注意盖好腹部，以防受凉。并用枕头把脚垫高，可帮助血液循环，减轻肿胀不舒服的情形。用电风扇吹风时，宜用近似自然风的一档，并适可而止。

❹ 和妻子一起阅读指导书籍，找些轻松的节目共同参与，丰富妻子生活的情趣。督促妻子远离电磁污染，听音响、看电视时要保持一定的距离。

❺ 挑选舒适的平跟鞋和漂亮的孕妇装送给妻子当礼物，让她感受到你对她的爱。

❻ 孕妈妈洗浴水温以28～30℃为好，注意外阴部和乳房的卫生。乳头要多擦洗，以加强韧性；浴后宜涂点油脂，以防产后哺乳发生乳头皲裂。

❼ 经常注意口腔卫生并采用适当的保健措施。

❽ 谨慎用药，用药仍要当心，有可能使胎宝宝的脑神经形成受影响，服药必须经过医生的指导。

❾ 避免妻子长时间站或坐，因为增大的子宫压迫静脉回流，会造成下肢静脉曲张和痔疮。

❿ 不宜拖地，因为地滑的话孕妇容易摔倒而造成严重后果，容易磕碰到肚子的活孕妇也不适合做。



⓫ 可以用洗衣机洗衣服，但尽量不要让妻子往高处够着晾晒，因为孕妇不宜做往高处挂东西或从高处拿东西这类过于伸展的活。

⓬ 不宜让妻子抬重物（尤其不能压着肚子）、提拉重物或者弯腰拿东西。如果要拿低处的东西，孕妇最好是先蹲下来，再侧身拿。

⓭ 叮嘱妻子买菜时不要一次拿许多东西，也别走得太急，尽可能选择人少的菜市场，而且在不太拥挤的时候去采购。

DIQIPIAN

第7篇

五月 胎动开始，感受世界

到了怀孕第五个月，孕妈妈会真切地感受到胎儿在体内萌动，一种孕育生命的使命感与骄傲感油然而生。孕妈妈要抓住这一有利时机，对胎儿进行必要的声音刺激和轻柔抚摸，让胎宝宝的生活充满温馨。



特别图示　胎动的监护方法



傍晚在家中准备做胎教前，侧卧在沙发或床上，身体放松。



在环境安静、思想集中的条件下等待胎动。



每感到胎动一次可将硬币或小豆投入身边的小罐中。



也可让准爸爸帮助计数胎动。准爸爸将手轻轻放在孕妈妈的腹部感受胎动。



1小时内胎动3～5次就表明胎儿正常。



如果感觉不到胎动或2小时胎动不超过6次，就要及时去医院诊察。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妈妈肚子更加圆润，幸福写在脸上。

身体好像吹气球般地胖了起来；脸上出现黄褐斑、黑斑，头发开始变得浓密；分泌物增多、尿频、腰酸背痛、便秘、痔疮、下肢浮肿、静脉曲张等不适感增强；胎动开始了！

乳房：乳房继续增大。同时，乳头着色加深，体积增大，易勃起，乳晕着色。在妊娠20周左右可出现分泌的初乳。

子宫：孕妇的腹部已经相当突出，宫高14～18厘米，子宫底已在耻骨联合与肚脐之间。增大的子宫势必要将心脏往上边压挤，有时感到吃饭后胃里的东西不易消化，有心慌、气短或便秘等感觉和现象。

胎盘：由于胎儿的不断增大，激素的需要量也日益增加。孕妇的激素由最初的卵巢生产转而由胎盘生产，直到产出胎儿为止，胎盘一直承担着生产激素的任务。

①子宫从现在开始增长会比较平稳，宫底每周大约升高1厘米。

②腹部肌肉增加，肚脐向外突起。



孕妈妈的心理变化

怀孕至5个月时，大部分孕妇小腹已微微隆起并能看出来，这时有些孕妇常会产生害羞的心理，不想将孕身示人，有时甚至会因外观上的变化造成心理上的紧张和失衡。还有的孕妇这时仍不能从前期低落、忧郁的心理中走出来，总感到烦闷、沮丧，打不起精神。



根据英国妇产科学界的报告，母体的高血压将对胎儿产生负面影响。这时的孕妇若仍然情绪紧张，会造成血压升高，进而将加剧这种影响力达6倍之多。而且，忧郁的情绪持续一段时间后，会造成孕妇失眠、厌食、性机能减退和植物神经紊乱，导致体内血液中调节情绪和大脑的各种功能的物质含量偏低，直接影响到胎儿的正常发育。由此可见，这时的妻子特别需要丈夫的精神安慰和支持。

胎宝宝的发育情况

“小不点”快速成长，耳朵能听到声音，肌肉与神经系统发育更完全，大多数的器官开始运作。

5个月时，胎儿发育迅速。全身长出细毛（毳毛），头发、眉毛、指甲等已齐备，脑袋的大小像个鸡蛋。头重脚轻的身体分成3部分，并且匀称了许多。皮肤渐渐呈现出美丽的红色，皮下脂肪开始沉积，逐渐变成不透明的了。随着骨骼和肌肉的健壮，胳膊、腿的活动活跃起来，这时会出现明显的胎动。心脏的搏动也强劲起来，可明显听到胎心的活动。

手指可以单独地动作，会吸吮手指，动起来仿佛在跳舞似的。慢慢地会用脚踢子宫壁，向母亲传达“我很健康”的信息。

胎儿不断地动作，可帮助自己的神经、肌肉与骨骼发育。

大脑虽然尚未产生皱褶，但基本的构造已经形成。神经系统逐渐发达，延髓部分的呼吸中枢开始发挥作用，而且，前头叶也非常明显。

内耳区负责传递声音的“蜗牛壳”也完成了，可以感觉声音，因此，在这个时期可以记忆母亲的声音。

孕妈妈的保健护理

每4周产检一次

继续孕期复诊，除了常规检查项目外，还需要进行一些特别的检查项目，以及早发现缺陷儿。从这个月开始，孕妈妈每4周要进行一次产检。

特别的检查项目：

B超：本月B超，主要目的是针对胎儿的重大畸形作筛检，如脑部异常（水脑、无脑……）、四肢畸形、胎儿水肿等。另外，此时B超可得知胎儿的性别。

羊水诊断：检测异常胎儿，最好在孕16～20周进行（特殊情况除外），可以检查出染色体的数量和形状的所有的异常。羊水诊断是有风险的。因此，羊水诊断仅限于染色体或基因疾病高危孕妇。对于其他孕妇，超声波和血清筛查试验已经可以给出极好的指标。



注意个人卫生



妊娠中期虽是怀孕阶段最安定的时期，但也有发生流产、早产的可能性。第1次怀孕的妇女较少发生中期流产、早产。但是即使是年轻人，也会因为激烈运动、旅行、细菌的感染，或不留意日常生活的卫生而导致悲剧的发生，需格外小心。

另外，妇女怀孕以后皮肤变得敏感、粗糙，皮肤抵抗力降低，容易发炎，因此不能疏忽对皮肤的保养。

❶经常保持皮肤的清洁，每天清洗后涂搽合适的护肤脂。

❷多吃蛋白质和维生素丰富的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。

❸保持心情舒畅，保持大便通畅，保证充足的睡眠时间。

❹选用质地柔软、式样宽大的衣服，尽量避免穿化纤类衣物。

❺出现皮肤瘙痒时，不要抓挠，注意清洁，勤换内衣，不要用热水、肥皂水擦洗，要少吃辣椒、韭菜、大蒜等刺激性食物。

❻不擅自乱用药，以防药物性皮炎或致胎儿畸形。

❼补充皮肤油质，怀孕5个月后皮肤易出现干燥，可使用乳液或营养肌肤的脂性面膏，以补充皮肤油质。怀孕期间，由于肌肤很敏感，容易受到刺激，应使用平时常用的化妆品。

此外，有的妇女怀孕后皮肤常起一些疹子，奇痒无比，有的呈红色团样块疹，时起时消，这类疹子即为荨麻疹；有的呈水泡状，称为妊娠疱疹；还有一种为粟粒大小的丘疹，瘙痒剧烈；还有的皮肤仅有瘙痒感觉而无疹子可见，称为妊娠皮肤瘙痒症。所有上述妊娠皮肤病变常被称为妊娠皮肤病。同时也不应忽视妊娠胆汁淤积症，其表现类似皮肤病，出现皮肤恶化，并有妊娠瘙痒。

对于妊娠皮肤病治疗较为困难，一般以外用止痒药为主，如炉甘石洗剂、止痒霜、止痒灵洗剂等，对于疱疹性皮疹可用10%黑豆溜油软膏、10%煤焦油软膏及硫黄浴皂等。部分病例用维生素B_6有效（400毫克/日）。个别严重病例可慎重试用肾上腺皮质激素，常有良好的疗效，但用药时间不可过长。

洗澡注意事项

孕妇汗腺分泌旺盛，出汗多，保持清洁卫生尤为重要。因此，要勤换勤洗衣裤。孕妇经常用温水擦洗或淋浴，不仅能去除身上的汗液和污垢，保持皮肤清洁，而且还是散热防暑的好方法。孕妇洗澡不要坐浴、盆浴，而应淋浴或擦洗，水温28～30℃为宜。

1 孕妇洗澡水温不要过高

孕妇应坚持经常洗澡，保持身体清洁。但洗澡水温度不可过高，以免对胎儿发育不利，损害大脑。胎儿身处羊水中，通过脐带与母体相连，羊水有保持宫腔内恒温、恒压的作用，以使胎儿正常发育。如果孕妇洗澡时水温过高，就会使母体体温暂时升高，羊水温度也随之升高。



研究表明：孕妇体温比正常体温升高1.5℃时胎儿脑细胞发育就可能停止；孕妇体温上升3℃时，就可能有杀伤胎儿脑细胞的危险。这种胎儿脑细胞受损的现象，会使胎儿全身发育不良，因此孕妇沐浴时水温应掌握在38℃~40℃为宜。

2 孕妇洗澡忌时间过长

洗澡时，浴室由于通风不良，空气混浊、湿度大，会降低空气质量，再加上热水的刺激，会使人体内的血管扩张，这样血液流入人体躯干、四肢较多，而进入大脑和胎盘的血液就要暂时减少，可导致洗澡时昏倒。此外还会造成胎儿缺氧，如果胎儿脑缺氧时间很短，一般不会造成什么不良后果；但如果时间太长，就会影响胎儿神经系统的生长发育。因此，专家提示孕妇洗澡时间一般以15分钟为宜，或以孕妇自身不出现头昏胸闷为度。另外，还要注意以下几点：

❶ 孕妇洗澡不要用碱性肥皂。为避免损害局部皮肤，不宜用碱性肥皂或高锰酸钾溶液清洗阴部。

❷ 孕妇饭前饭后不可洗澡。空腹洗澡，易诱发低血糖、虚脱；饭后马上洗澡，因血液过多流向体表，会影响食物的消化。

❸ 孕妇洗澡要注意安全。在淋浴中尤其是妊娠晚期，应特别注意不要弯腰，沐浴时注意安全，并注意穿有齿底的拖鞋，以避免滑倒。孕晚期最好请别人协助洗澡。

注意头发的护理

有的孕妈妈常出现脱发现象，一头秀发“无缘无故”地往下掉。其实，这只是一种暂时性的脱发现象，以后还可以慢慢恢复的，不需去“治疗”。

妊娠期影响头发的因素主要有两个：激素水平的变化和妊娠精神紧张及营养不良。无论男性还是女性体内都产生雄激素和雌激素。雄激素常常与油发、多头垢有关。而雌激素对头发的健康有一些好的作用。当体内激素处于不平衡状态时，就会发生异常情况。例如，女性体内雄激素太多时，就会脱发，甚至长出胡须来。

另一个原因是孕妈妈因种种原因，精神常常处于紧张状态。再加上在孕后胃口欠佳，这样很容易造成孕妇营养摄入量不足的问题，从而导致脱发、头发干枯等现象的出现。

孕妈妈要想护理好自己的头发，可从以下几个方面努力：

❶ 宜采用的发型

孕妈妈在怀孕期间，心理和生理都有很大的变化，留一头长发会徒增累赘，不如剪个短发来得清爽利落。如果坚持留一头长发，那么就应该稍加吹卷，避免给人一种凌乱或邋遢的印象。外出参加宴会，最好把长发盘起，表现出高雅、成熟女性的韵味。更何况，心情愉快，也是护发的有效方法。

❷ 洗头

孕期要经常洗头，头发在刚洗过时最美。洗头时要用温和的洗发水洗发。洗后不要用强风吹干，最好不用卷发器卷发。洗后发型任其自然，尽量不要过多地梳理和用过热的风来吹。

❸ 护发

妊娠期的头发常比一般情况下干燥些。所以，孕妇要按干发型来梳理护养。梳头不要太频繁，使劲儿拉拽只会让你的头发更容易掉落。为了防止头发断裂，可换用干性头发的洗发剂和护发剂，这些化妆品能减少头发的损伤。

选择温和而且适合自己发质的洗发精，如果头发性质变化不大，应仍使用原来自己已习惯的品牌，如果太干或太油，也宜选择同一品牌适合油性或干性的洗发精。一些知名品牌的洗发精含有保护发质的蛋白质等营养成分，可根据自己的经济承受能力选用。

每次洗完发，使用营养品质高的护发素，对保护发质也很有好处。

❹ 均衡饮食营养

均衡饮食营养，调节饮食结构。如芝麻、核桃、瘦肉和新鲜水果等食品，不仅有利于头发的健康生长，其中所含的钙、锌、铜和维生素C等，也正是这个阶段的胎宝宝生长发育所必需的。

怎样护理乳房

伴随着乳房的胀大，左、右乳头之间的距离开始逐渐变宽，双乳开始向腋下扩展并下垂。除了形状的变化以外，由于乳房周围的皮肤缺乏弹性和张力，双乳的外侧还有可能出现少量的妊娠纹。乳头很干燥，有时内陷。

解决的办法

1. 无论乳房以前如何坚挺，为防患于未然，必须每天穿戴胸罩给乳房提供良好的支撑。选择合适的胸罩十分重要，戴得太紧会压迫乳房，影响乳腺的正常发育；戴得太松则起不到效果——它依旧会下垂。

2. 涂些天然护肤油既保护皮肤又减小摩擦力，每天用手轻柔地按摩乳房，促进乳腺发育。

3. 经常清洗乳头。用植物油(橄榄油、麻油、豆油)或矿物油(石蜡油)涂敷乳头，使乳头表面的积垢和痂皮变软，再用肥皂和热水洗净。

4. 对怀孕中乳房出现的肿胀甚至疼痛的情况，可以采用热敷、按摩等乳房护理方式来缓解。



做脚部护理



脚部负担也很重，双脚更不堪重负，肿胀、干燥，甚至疼痛现象时有发生。

❶清洁。一方面能及时洗去皮表污垢、角化脱落物及微生物，让血管膨胀，促进血液循环；另一方面可以弥补皮肤散失的水分，水温40℃为宜。

❷脚部按摩。有加速血液循环、加强皮肤营养、促进皮下脂肪均匀分布等作用。可进行干刷按摩，以划圈方式从上往下按摩。按摩的力度要适中，不应太大，否则会擦伤皮肤。双脚涂抹保湿类型的足底护理霜，并加以按摩促进吸收。

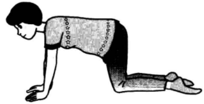
开始做骨盆操

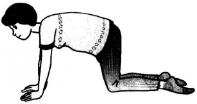
由于腹部向前突出，脊背始终处于弯曲状态。所以，背部肌肉紧张，出现腰酸背痛。为消除腰部疲劳，可做骨盆体操。

骨盆倾斜运动

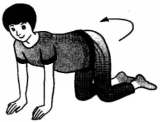
可使骨盆和腰部肌肉松弛、收缩，增强肌肉力量，使产道出口肌肉变软。坐在椅子上时，也可以做一做弯腰的动作。

❶趴在地上，用双手、双膝支撑身体。尽量保持背部平直。





❷紧缩腹部肌肉，收紧臀部肌肉，并轻微地向前倾斜骨盆，呼气时背部应该弓起。保持姿势数秒，然后吸气并放松。



骨盆振动运动

可松弛脊柱，强壮腹部肌肉，以支撑胎儿体重。平时，不少人养成跪着用抹布擦地板的习惯，擦地前后，可做这套体操。

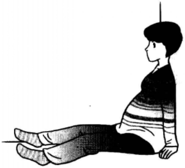


骨盆扭转运动

松弛骨盆关节，使肌肉变软，消除腰部疲劳。由于还有强健腹部和肋间肌肉，预防便秘的效果，请务必坚持做。

盆底肌练习

可强壮盆底肌，使其更有支持力，在分娩时能伸展自如。



❶坐在椅子上或地板上，背靠墙，双腿轻微伸展。收缩盆底肌，保持10秒。重复8～12次为1组，从1组开始，逐渐增加至3组。注意：在10秒的过程中，可能会感觉收缩力渐渐降低，重新收缩。



❷分腿站立，略比髋宽，脚趾稍外展。慢慢向下蹲，足跟不要离地。保持15秒，同时提肛。以后逐渐延长时间至2～3分钟，每天1次。孕32周，如果胎儿臀位，取消这个练习。

预防膀胱感染

妊娠早期你可能注意到的第一个问题是尿频。这个问题在妊娠期间持续存在，并使你夜间起床的次数增多。

妊娠期间发生尿路感染很常见。尿路感染也叫膀胱感染、膀胱炎。膀胱感染的症状包括尿痛（尤其在尿终时）、尿急和尿频。

大多数医生在你首次就医时会给你做尿检查。如果你有症状出现，医生会检查你是否有感染。

尽量不要憋尿，这有助于感染的预防。只要有尿意，就要排空膀胱。要多喝水。酸果汁有助于酸化尿液，避免感染。对有些妇女来说，性交后排空膀胱是有好处的。

如果你认为你得了膀胱感染，应立即去看医生。膀胱感染必须治疗。对于这个问题，有孕期使用安全的抗生素来治疗这种病。

如果不治疗，尿路感染会加重。它甚至可引起肾盂肾炎——一种严重的肾脏的感染。如果你患了肾盂肾炎，就必须住院治疗。

孕期尿路感染也可能是引起早产和婴儿出生体重过低的一个原因。如果你认为有感染，应去看医生。如果你被诊断患有尿路感染，应进行治疗。

腹凸后的睡眠姿势

孕妇睡眠时间要比平时多1小时左右，最低也要保证8小时。睡眠不足易引起疲劳，所以要确保睡眠时间，如果感觉疲劳并不容易恢复的时候，要睡午觉。特别是在酷热的夏季，每天都应该睡午觉。睡午觉要形成规律，不要随意打乱，否则将影响晚上的睡眠。午睡1～2小时就可以了。不能睡午觉的人，应补充晚上睡眠时间。

睡眠宜选左侧卧位

为了能够熟睡，睡眠时要注意姿势。由于子宫逐渐增大，从现在开始睡眠宜取左侧卧位。





保持良好的睡眠环境

睡眠是疲劳的“消除剂”，要求有一个良好的环境，即宁静清爽，光线幽暗，切忌嘈杂喧闹，灯火通明。即或有声音，也只能是钟表的滴答声等。单调、低微的重复声响，有助于入眠。

切忌蒙头而睡，用被子等蒙头睡觉对身体极为不利，随着呼吸运动，被窝里的二氧化碳含量逐渐增高，而氧气浓度逐渐降低，由于被子的通透性有限，气体交换受阻，于是造成缺氧和二氧化碳的蓄积。当人体吸入二氧化碳浓度达到2%时，一夜之后，人就会感到头昏、头痛、全身乏力、胸闷不适，易患感冒和其他疾病。

同时，还应注意每天定时上床，按时起床，形成固定的睡眠节律，千万不要轻易破坏已形成的睡眠节律，以免失眠和感觉疲劳。

驱逐“睡眠强盗”的方法

怀孕后，由于各种原因，孕妈妈的睡眠也因此改变了。这里列举了一些主要的“睡眠强盗”，它们使得孕妈妈的眼皮总是很沉重。这个时候，你需要一些小技巧来帮助自己。

1

抽筋：孕期中，有些孕妈妈经常被剧烈的抽筋所疼醒。解决的技巧：可以多补充一些钙、镁、维生素B，还可以喝些生姜茶。

2

恶心：它主要在孕期的前几个月发挥“威力”，这是由于激素和血糖水平不稳定造成的。解决的技巧：多喝水、少食多餐、在通风良好的环境下睡觉都会对孕妈妈有帮助的。

3

噩梦：这在怀孕期间是非常常见的。这是因为孕妈妈睡得比较浅，因此会比较清晰地记住每一个梦。解决的技巧：不要过多地想那些梦，那些梦并不会预示什么，还不如把捉摸那些梦的时间用来看一些可爱宝宝的照片。

4

体温：很多孕妈妈认为晚上洗个热水澡会帮助自己很快进入梦乡，但往往在洗了澡以后无法入睡。解决的技巧：在身体很热的时候交感神经最为活跃，这个时候很难睡下。因此，洗澡后等体温恢复到正常以后再进入被窝最好。而且孕妈妈的洗澡水也不要太热，理想的温度是38～40℃。

5

睡觉姿势：医生建议孕妈妈左侧睡眠，尤其是肚子大了以后。一些孕妈妈担心自己在睡眠中变换成仰卧或是右侧睡眠，所以不敢熟睡，经常是刚睡着就惊醒。解决的技巧：孕期是个正常的生理过程，胎儿并非想象的那样脆弱。我们的身体或是胎儿如果感到不舒服的话，会采取各种办法"通知"的，所以孕妈妈不用紧张。

6

晚餐：很多上班的孕妈妈经常只有晚餐才能在家里好好吃，因此晚餐就成了很多人大补的最好时机，经常是大吃一顿后没过3个小时就要上床睡觉了。这时胃里的食物还没消化，身体兴奋很难睡着。即使睡着了，也经常会感觉难受或做噩梦。解决的技巧：晚餐和上床睡觉的时间至少要间隔3个小时。晚餐的食物一定要避免大鱼大肉，最好选择一些比较容易消化的、可以让身体感觉温暖、安神的食物。睡前如果觉得饿了，可以喝点牛奶，对促进睡眠很有好处。

7

手脚冰凉：尤其是春季，很多地方到了晚上，寒气还很重，室内比较冷，手脚凉的话很难进入睡。解决的技巧：使用手炉和热水袋来暖手脚是一个很有效的方法。这种物理性的方法暖手脚会更好地促进睡眠。需要注意的是，孕妈妈一定不要使用电热毯，电热毯持续高温及辐射都对孕妈妈和胎儿的健康不利。

坚持测子宫高度

胎儿在子宫内生长，子宫必然会随胎儿的生长而增大，且有一定的规律。从孕妇腹部观察测量子宫底的高度，并随妊娠周数的增加而定期测量子宫底高度，可以了解胎儿的生长情况。

这个项目夫妇双方均可完成。子宫底高度是间接反映胎儿生长情况和羊水情况的指标之一，从孕21周开始测量，每周1次。

方法是：孕妇排尿后仰卧，两腿伸直，腹壁放松，用软尺沿腹中线测量耻骨联合上缘中点到子宫底之间的距离。如果连续数周子宫底高度不增加，连子宫横径也不增宽，提示胎儿生长迟缓，需要进一步查明原因。要是宫底升高太快，有可能是胎儿生长较快，也有可能是羊水过多。

进行胎动监护

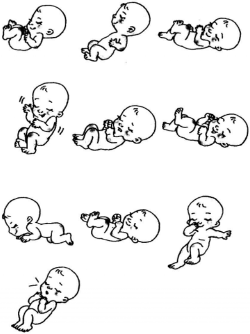
到怀孕20周左右，胎儿四肢活动明显增加，这时大多数孕妇可感到胎动，夜间更为明显；孕29～38周为胎动最频繁的时期；接近足月，胎动略为减少。如妊娠过期，胎动次数会减少。

胎儿活动的方式有4种：蠕动、踢撞、搅动和呃逆运动。一般每小时胎动3～5次，12小时内胎动次数为30～40次。怀孕6个月开始，胎儿有剧烈的踢脚或冲撞；产前3个月左右有缓慢的蠕动或扭动。

在正常情况下，一昼夜胎动强弱及次数有一定的变化。一天之中，以早晨次数少，下午18：00时以后增多，晚上20：00～23：00时是胎动最活跃的时间。这就是说，胎儿有自己的睡眠觉醒规律，称之为胎儿生物钟。

胎动的强弱和次数，个体差别很大，有的孕妇12小时多达100次以上，有的只有30～40次。

胎动还与母亲的性格、情绪、爱好以及外界环境的声音、光线和宫内压力有关系。胎动次数的多少、快慢、强弱等，常表示胎儿的安危。胎动正常表示胎盘功能良好，输送给胎儿的氧气充足，胎儿发育健全，小生命在子宫内愉快地生活着。



每个孕妇最好掌握自己胎动的规律。从妊娠28周开始至临产前，孕妇每天上午8：00～9：00时，下午13：00～14：00时，晚上20：00～21：00时，各计数胎动1次，每次数1个小时。3次数字相加乘以4，就是12小时的胎动次数。也可安排早、中、晚3次计数，但时间应固定。如果每日3次计数有困难，可于每日临睡前1小时计数1次，将每日的数字记录下来，画成曲线更好。

安全性生活

妊娠中期（5～7个月）胎盘已经生长良好，与子宫紧紧相贴，随着子宫的逐渐增大，胎膜中的羊水量也逐渐增多，胎膜的张力也增大。此时骨盆腔及生殖器对性的刺激反应不明显，不会因性交的刺激引起流产，因此，妊娠中期过性生活是安全的。但要注意以下几点。



1. 要节制。过性生活要有所节制，以少为宜。

2. 性交时间不要太长，也不要过度兴奋。男方要尽量控制性要求，减少性冲动，不要将阴茎插入太深冲击子宫。

3. 避免压迫腹部。性交动作不宜强烈和粗暴，避免压迫孕妇腹部，否则会产生严重的后果。如胎膜破裂，胎膜破裂不仅可能因羊水流失后胎儿在宫内缺氧，影响胎儿发育，而且易导致宫内感染，重者可造成死胎，轻者会影响婴儿后天发育及智力发育；有时可能因脐带脱垂，使胎儿血液循环和氧气供应中断而死于腹内；或致早产，早产儿对细菌病毒的抵抗力弱，病死率高。因此，要注意选择合适的性交姿势，以免压迫和冲撞孕妇的腹部。

4. 自我控制性高潮。因性高潮引起子宫收缩，有诱发流产的危险。因此孕妇本人的自身控制是十分重要的，丈夫不要过于刺激乳头。
性交的体位以采取前侧位、前坐位、外侧位、后侧位较好，但要注意男性生殖器不要插入过深，动作不要太剧烈。子宫在怀孕中期以后容易收缩，因此要避免给予强烈的机械性刺激。

5. 使用避孕套。女性在妊娠4～7月的时候，如果要进行性生活，最好选用避孕套。这并不是为了避孕，只是为了能防止精液导致的子宫收缩而导致腹痛流产。另外，避孕套也可以防止男性将一些病菌传染给孕妇。男性有性病时特别容易传染给胎儿，其感染率是母亲传染给胎儿的2倍，所以，男性生殖器官异常时，戴避孕套进行性生活是个不错的方法。

饮食胎教

本月食物选择



富含铁的食物，如海带、紫菜、豆类（包括豆腐）、芹菜、金针菜、羊栖菜、苜蓿、荠菜、胡萝卜缨、苋菜、雪里红、木耳、动物肝脏、鸡胗、牛肾等。

多摄取富含有助于血液生成的铜元素、维生素B_6、维生素B_{12}、锌、叶酸、钴等营养素的食物。如红薯、蜂蜜、海带、大枣茶、裙带菜、洋白菜、葛根、豆类、葡萄糖、南瓜、牛奶、瘦肉、牡蛎、蛤蜊、肝等。

富含蛋白质的食物，如肉、鱼虾、蛋、豆制品、牛奶等。

富含脂肪的食物，如核桃、芝麻、栗子、桂圆、黄花菜、香菇、虾、鱼头、鹌、鸭等。

能够预防感染、提高机体抗病能力的食品有冬瓜、赤豆等。

进入补钙关键期

从第5个孕月起，胎儿的牙齿开始钙化，建造骨骼也需钙，所以需从孕妈妈身体摄取大量的钙；这样，就容易使孕妈妈身体缺钙，不仅使她们逐渐出现腰酸、腿痛、手脚发麻、腿抽筋等不适，如果缺钙严重还会影响胎儿的生长发育，如牙齿、骨骼发育，甚或患上先天性佝偻病。因此，从妊娠5个月开始，钙的摄入量就应由正常妇女的800毫克增加到孕中期、孕晚期的1000～1500毫克。

食物中含钙量最多的是奶类及奶制品（酸奶、奶粉、奶酪等），而且最容易为人体所吸收。乳酸饮料和各类含乳饮料则不在其列。豆制品、坚果、芝麻以及虾皮、海鱼、海带、紫菜、海参等海产品的含钙量也很高，虽然其钙吸收率较奶类差一些，但经常食用对补充钙质也是很有利的。

此外，多做户外活动，经常晒太阳，可促进皮肤产生维生素D_3，帮助钙的吸收。

如果在每天保证2杯奶及适当的户外活动的情况下，仍然出现小腿抽筋、手足发麻、夜汗多等缺钙症状，或妊娠期高血压等与缺钙有关的并发症时，就应该补充钙制剂，对乳糖不耐受（喝牛奶会胀气、腹泻、胃痛等）和不能喝奶的孕妇，也应该补充钙剂。目前钙制剂的种类很多，有碳酸钙、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙和氨基酸钙胶囊。肾结石患者最好用枸橼酸钙。

但是，如果服用钙片过多，不仅容易造成胎儿颅缝过早闭合导致难产，甚至会使胎盘过早老化引起胎儿发育不良。另外，庞大的子宫压迫盆腔血管和输尿管，如果再加上高尿钙，增加了形成尿路结石的危险性。再者，钙摄入量过高不利于其他矿物质如铁、锌、镁、磷的吸收利用，尤其是铁，容易引起贫血。

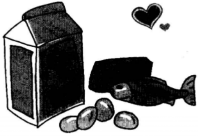
注意补铁

妇女每次月经来潮要损失10～30毫克铁，故平时铁储存量就不足。孕期血容量增加，其中血浆增加量比红细胞增加要多，因此血液相对稀薄，容易导致生理性贫血。我国曾有人报告，约90.5％妊娠后期妇女患有隐性缺铁。胎儿的肝内可储存大量的铁，可以供给他出生后半年的消耗，这些铁是由母体供应的。

准妈妈本身也要储存一些铁，以准备弥补分娩时因流血造成的损失。由此可见，怀孕后补铁是十分需要的。随着孕期的增加，铁的需要量也随之增加。一般来说，妊娠后期，每天要补铁18毫克。

为了补铁，孕期应适当多吃些鱼、瘦肉、肝、蛋、虾米等动物性食品、新鲜蔬菜以及黑芝麻、黑木耳等。注意荤素搭配，同时多吃些柑橘类水果。

贫血严重可服硫酸亚铁，每日3次，每次0.3～0.6克，也可服用10％枸橼酸铁10毫克，每日3次。为加强铁剂的吸收和减少对胃肠道的反应，宜同时服用维生素C 0.1～0.2克，饭后服用为宜，同时忌茶。也可服用福乃得、红桃K等补血剂。贫血纠正以后还应继续服药1～2个月，此时每天服1次即可。



忌暴饮暴食



孕期加强营养，并不是说吃得越多越好。过多的饮食会导致准妈妈体重大增，营养过剩，结果对准妈妈和胎儿都没有好处。

吃得过多会使准妈妈体内脂肪蓄积过多，导致组织弹性减弱，分娩时易造成难产，并且过于肥胖的准妈妈有发生妊娠高血压综合征、妊娠合并糖尿病等的可能。

吃得过多使胎儿也深受其害。一是容易发生难产。胎儿体重越重，难产率越高；二是容易出现巨大胎儿，分娩时使产程延长，易影响胎儿心跳而发生窒息。胎儿出生后，由于胎儿期脂肪细胞的大量增加，易造成终生肥胖；三是围产期胎儿死亡率高。因此，准妈妈要合理安排饮食，每餐最好只吃七八分饱，可由三餐改为五餐。

荤素合理搭配

从孕5月起，孕妈妈的基础代谢率增加，每天所需的营养也比平时多。孕妈妈的食欲增加，所以体重会明显上升，皮下脂肪的堆积会使孕妈妈看起来胖了很多。如果平时饮食荤素搭配合理，营养一般不会有什么问题。但是如果担心发胖或胎儿过大而限制饮食，则有可能造成营养不足，严重的甚至患贫血或影响胎儿的生长发育。一般来讲，如果每周体重的增加在350克左右，则属正常范围。

由于食欲增加，孕妈妈的进食会逐渐增多，有时会出现胃中胀满。此时可服用1～2片酵母片，以增强消化功能。也可每天分4～5次吃饭，既补充相关营养，也可改善因吃得太多而胃胀的感觉。

从本月起，孕妈妈应注意补钙，还要加服鱼肝油，但有些人因补钙心切而大量服鱼肝油，这样做是不妥当的，因为过多服用鱼肝油，会使胎儿骨骼发育异常，造成许多不良后果。还要补充维生素D以促进钙的吸收。对于长期在室内工作，缺乏晒太阳机会的孕妈妈更有必要。

此时，还要多吃动物内脏，包括肾、肝、心、肚等，它们不仅含有丰富的优质蛋白质，而且还含有丰富的维生素和矿物质。本月，孕妇对维生素、矿物质、微量元素等需要明显增加，为此，孕中期至少每周一次选食一定量的动物内脏。

孕期吃鱼有讲究



最近进行的一项调查显示，孕妇在怀孕后期经常吃鱼可以加速宝宝的成长，减少新生儿体重不足的发生几率。

研究人员在对英国西南部的1.15万名怀孕的“准妈妈”进行了追踪调查后得出上述结论。他们让志愿者从怀孕后第32个星期开始详细记录她们吃鱼的食用量，结果发现吃鱼越多的妇女，她们生下的新生儿体重不足的情况就越少。

在此期间没有吃鱼的妇女的新生儿体重不足的发生几率为13%，正常情况下这一几率为10%。研究人员认为，鱼体内富含的ω-3脂肪酸有助于胎儿的健康成长。以前曾有研究认为脂肪酸可能会延长孕期，而这次研究人员没有发现吃鱼和怀孕时间延长的任何关系。

不过，一些资料提示，以下几种鱼孕期最好不要吃：

1

稻田或者紧靠稻田的塘、堰养殖的鱼。农民种稻要施用一定量的农药或杀虫剂，这些有害物污染田水，进而潜入鱼体而蓄积起来。研究表明，鱼类对农药与杀虫剂的蓄积力强，耐受性高，活蹦乱跳的鱼体内所蓄积的农药量完全可能导致人体尤其是胎儿中毒。其中，鱼头的危险性最大，孕妇更要避开。

2

厂矿尤其是化工厂附近水域里的鱼。工业废气、废水、废渣不断排放到这些水域中毒害鱼类，致使鱼肉中镉、铅、汞等重金属含量增加，孕妇食之自身可能没多大问题，但胎儿敏感性特强，容易受害。

3

咸鱼。咸鱼蕴藏有大量二甲基亚硝酸盐，进入体内可以转化成致癌性很强的二甲基亚硝胺，增加胎儿出生后的患癌危险。

4

出现腐败迹象的鱼类。一些鱼腐败后，会分解形成大量组织胺，诱发强烈的过敏反应，对孕妇构成危险，这些鱼应排除在孕妇食谱之外。

5

要避免吃鲨鱼、鲭鱼王、旗鱼及方头鱼，因为这四种鱼的汞含量可能会影响胎儿大脑的生长发育。

最后还要告诫孕妇，要将鱼的内脏清除干净，彻底消除隐患。以金枪鱼为例，内脏去得不彻底，常可产生一种称为组胺的毒素，同样可诱发强烈的过敏反应。

饭后宜适当活动

日常生活中，常常见到一些女性怀孕以后，特别是孕中、晚期，由于身体行动不便，更愿多躺多坐，而不愿多活动。总是吃完饭后，觉得劳累，愿意躺一会，或者坐下来看电视，很少活动，特别是晚上，更不愿外出散步。吃了晚饭，看上一会儿电视就躺下睡觉，热量得不到消耗，便积存起来成为皮下脂肪，造成体重过大，甚至肥胖，导致行动困难。妇女怀孕后由于胎盘、羊水、胎儿的存在而加重了身体负担，如果再加上肥胖，会更懒于活动，这种恶性循环，会使准妈妈的身体体质下降，气力不足。



另外，准妈妈懒于活动会造成气血不畅，胎儿也得不到应有的活动，不利于胎儿生长和成熟，可能出现延迟产期，甚至在母腹内死亡。

专家主张，准妈妈要适当参加一些体育锻炼和家务活动，这样更有利于胎儿生长和准妈妈身体健康。譬如在饭后擦擦桌子，收拾碗筷等，做一些力所能及又不妨碍身体的劳动。再有，就是要在饭后特别是晚饭后，在家人陪同照顾下到屋外散散步，活动一下身体，欣赏一下大自然的风光，既有利于消化，也有利于胎教。

本月营养师推荐食谱

肉丝海带

【原料】

瘦肉150克，冬笋50克，水发海带150克，红辣椒1个，花生油、酱油、精盐、鸡精、醋、白糖、姜各适量。

【制作】

❶ 海带洗净，切成丝，放入开水锅内烫透捞出，沥水，装入盘中。把肉洗干净，切成丝。炒勺置于火上，倒入花生油，油热冒烟时，将肉丝放入，迅速炒散，肉丝变色时，加入酱油，翻炒几下，盛入盘中。

❷ 把冬笋洗净，切成丝，放入开水锅内烫一下，捞出，沥水，放在盘内。把姜洗干净，切成丝，放在盘内，再加入精盐、鸡精、醋、白糖。

❸ 把辣椒去蒂、子，洗净，切成丝。将炒勺置于火上，倒入花生油。油热后，放入辣椒丝，炸出辣味，倒入盘中，拌匀即可。

【功效】

微辣，鲜香，脆嫩。动物性优质蛋白质和钙、铁、碘、钾含量丰富，还含有多种维生素。

姜末拌莲菜

【原料】

莲藕中段400克，醋40毫升，精盐4克，香油10毫升，姜末1克。

【制作】

❶将莲藕洗净，用刀去节，刮净外皮，切成铜钱厚的圆片，用凉水淘一下，放入开水锅内略焯，见其发白色时捞出。

❷将莲藕放入盘内，加入精盐、姜末、醋、香油，拌匀即成。

【功效】

此菜脆嫩爽口。含有丰富的糖类、钙、磷、铁、维生素C等多种营养素。中医认为，生藕味甘、性寒，有凉血散淤、止渴除烦等功效。熟藕性温，能安神、养胃、滋阴。此菜适宜孕产妇食用。

情绪胎教

每天都有好心情

要想使胎儿发育得好，妈妈就要每天保持一个良好的心情。当妈妈心情好的时候，就会产生许多激素，如促进神经细胞发育的生长激素、刺激快感的多巴胺等，这些激素相互协作，为胎儿的发育提供良好的刺激。而胎儿感受到良好的刺激就会产生快感，从而促进自身分泌可以促进细胞活动的激素，使胎儿血流旺盛，脑细胞活动更加活跃。

此期的准妈妈可以通过到大自然中去散步，欣赏一些优美的图画，或者听一些悦耳的音乐等方式，使自己保持良好的心境，妈妈拥有良好的情绪是胎教的最高境界。

胎儿是在感受着母亲的情绪度过每一天的，他不能拒绝不良的情绪，也不能让自己喜欢的情绪重放，只有靠妈妈的选择。了解了这一点，孕妈妈就要考虑到胎儿的感受，对胎儿始终充满爱心，始终拥有一份平和的心情，这种情绪会给胎儿带来良好的刺激，使胎儿更加健康地发育、成长。

说出心中的不快

准妈妈由于妊娠的关系，有些事容易疑心，可能为一点小事而闷闷不乐，有时因为生理上的原因而郁闷，有时，在生活上或饮食上照顾不周，或有所疏忽，准妈妈便不开心，遇到这种情况，准妈妈不要闷在心里，可以找自己亲近的朋友谈谈自己生活中的不快，这样“竹桶倒豆”，把放在肚子的话全部说出来，自己如释重负，心中会痛快些，会得到他人的安慰，帮助解除思想上不愉快和想不通的问题。

丈夫和家人必须要了解一些妊娠相关知识，以良好的情绪和积极的态度鼓励和支持孕妇的日常活动，帮助孕妇顺利度过妊娠期。对于孕妇的情绪波动尽量多包容多理解，以免孕妇受到不良刺激，帮助孕妇排遣不良情绪。早孕反应较重时，要积极帮助缓解症状。妊娠晚期注意陪伴，帮助孕妇树立分娩的信心。



音乐胎教

给胎儿放音乐

胎教音乐应选择音量适中、格调清新、节奏舒缓的乐曲，而不宜采用节奏感强的打击乐或频率变化较大的交响乐，这两者含有较多的噪声而容易使胎儿疲劳。

目前，市场上已有多家专业机构出版的胎教音乐磁带，准妈妈可以加以选择。对一般人来说，不要盲目以自己的好恶随意让胎儿听其他磁带，要知道并不是所有音乐都有益于胎儿身心健康的。

应选择在胎儿觉醒期，即有胎动的时期进行，也可以固定在临睡前。姿势可采取坐姿、半卧式，即上身垫高，坐在床上，双腿稍屈或伸直均可，姿势要舒适，身体和精神都要放松。

❶ 使环境保持安静，做好各种准备。

❷ 如使用录音机放音乐，准妈妈应距声源1.5～2米，音响强度可在65～70分贝。

❸ 最好用专用传声器，也可用耳机或外接扬声器，将传声器放置在腹部正上方，如用带子固定更好，声音在70分贝左右，相当于收音机中等声音。

❹ 准妈妈精神要集中，要和胎儿一起投入，注意听音乐，加深理解，丰富联想，这样做才能收到预期效果。

准妈妈也可同时通过耳机收听带有心理诱导词的准妈妈专用音乐磁带，或选用自己喜爱的各种乐曲。可随音乐进行情景联想，力求达到心旷神怡的境界，借以调节精神情绪，增强胎教效果。

为胎儿唱歌

准妈妈给胎儿唱歌是一种自然的胎教，母亲声音的自然振动、母亲的歌声都可带给胎儿和谐的感觉和情绪上的安宁感，更能直接地刺激胎儿的听觉，促进胎儿的神经系统和感觉器官的发育，促进胎儿记忆的发展。

音乐优美的韵律，是父母与胎儿之间不同于语言交流的桥梁，能被胎儿所感受，是相互交流感情的最佳通道。妊娠第5个月起，可有计划地采用哼唱谐振法胎教。

胎儿有听觉，但毕竟不能唱。准妈妈应充分合理地发挥自己的想象，让腹中的宝宝神奇地张开的小嘴，跟着你的音律和谐地“唱起来”。可以先练音符的发音或简单的乐谱，这样易学易记，一教即会。比如“1-2-3-4-5-6-7、7-6-5-4-3-2-1”反复轻唱若干遍。每唱完一个音符，等待几秒钟，这几秒钟即是胎儿唱的时间，而后依次进行。



此外，母亲还可以为胎儿选唱些歌曲，首先应选些轻柔抒情的歌曲或摇篮曲，唱歌时要心情舒畅，用慈母之心，唱给胎儿听，从而达到心灵的共鸣。

实践证明，音乐胎教还有助于胎儿个性、情感、能力等方面的培养，有助于智力开发。

优生小常识

给胎儿唱歌的积极意义

如果准妈妈能亲自给胎儿唱歌，将会收到更为令人满意的胎教效果。一方面，准妈妈在自己的歌声中陶冶了情操，获得了良好的胎教心境；另一方面，准妈妈唱歌时产生的物理振动，和谐而又愉快，使胎儿从中得到感情上和感觉上的双重满足，这一点，是任何形式的音乐所无法取代的。因此，准妈妈在工作之余，不妨经常哼唱一些自己喜爱的歌曲，把自己愉快的信息，通过歌声传给胎儿，使胎儿分享你喜悦的心情。

语言胎教

娓娓动听讲故事



给胎儿讲故事也是沟通母子信息、进行胎教的有效措施。胎儿长到5个月时已是个能听、能看、会玩、有感觉的小生命，准妈妈将美好的故事讲给胎儿，只要你在专心地讲，胎儿就一定能聚精会神地听。

讲故事时，准妈妈应把腹内的胎儿当成一个大孩子，娓娓动听地述说。亲切的语言将通过语言神经传递给胎儿，使胎儿不断接受客观环境的影响，在不断变化的文化氛围中发育成长。讲故事时既要避免高声尖气的喊叫，又要防止平淡乏味的读书，方式可以根据准妈妈的具体情况而定。内容可以由准妈妈任意发挥，讲随意编就的故事，也可以读故事书，最好是图文并茂的儿童读物。还可以给胎儿朗读一些儿歌、散文等。内容不应过长，宜有趣，切忌引起恐惧和悲伤，如《灰姑娘》、《白雪公主》等就不宜选用。

利用卡片教语言文字

彩色卡片就是用彩笔在白纸上写语言、文字、数字的卡片。首先从汉语拼音 a 、o 、e 、i 、u 开始，每天教4～5个，如果父母想从小发掘胎儿的外语天赋，也可教胎儿26个英语字母，先教大写，然后是简单的单词。

怎么教呢?如教 a 这个汉语拼音时，一边反复地发好这个音，一边用手指写它的笔画。这时最重要的是能通过视觉将“ a ”的形状和颜色深深地印在脑海里。因为这样一来你发出的“ a ”这一字母信息，就会以最佳状态传递给胎儿，从而有利于胎儿用脑去理解并记住它。汉语拼音韵母教完后，可以接着教声母和简单的汉字，如“大”、“小”、“天”、“儿”等，在教胎儿学习时，母亲要用真挚的感情和耐心，切忌急躁、敷衍了事。

学习生活常识

准妈妈可以把日常生活中的事像讲故事一样说给胎儿听，让胎儿预先掌握生活中的智慧和一般常识，以便出生后对日常生活的事物更加感兴趣。

早晨起床的第一句话是："早上好！我最可爱的小宝贝，让我们一起共同度过这美好的一天吧！"并且告诉胎儿早晨已经到来。打开窗户时说："啊！太阳升起来了，阳光洒满大地，今天是一个晴朗的好天气。"或者是："阴天，下雨了"、"天上飘着雪花"，同时描述风雨的声音、气温的高低、风力的大小。

洗脸美容时，常规地讲解如何刷牙护齿，如何梳妆打扮，为什么早晨要喝1杯凉开水，早晨散步的益处，早餐的营养学知识，饭后道别上班。见到一路上奔驰的汽车、自行车，公路上的行人，动物的形态，表现季节的树木花草，云彩的形状，橱窗陈列的各种商品，耸立的高楼大厦，工厂里有节奏的机器声，公园里嬉戏的孩子们等都可以描述给胎儿。做菜时，可以讲述有关炊具和烹调的方法，通过视觉将菜的颜色"告诉"给胎儿，通过嗅觉将菜的气味转达给胎儿。只要准妈妈打开五官之门，启动想象之闸，必将对孩子的创造力产生决定性的影响。

准爸爸积极参与

丈夫陪伴着妻子散步，可以把所看见的景色悉心地讲述给胎儿，让胎儿也领略一下大自然的美好。在就寝以前可以由丈夫通过准妈妈的腹部轻轻地爱抚胎儿，同时告诉他："宝宝，爸爸在叫你了，你听见了吗?"这样每天定时或不定时地和胎儿讲话，互相沟通一下信息，不仅可以增添小家庭的欢乐和谐气氛，对胎儿的正常发育也有颇多好处。随着胎儿月份的增长，对话内容可以灵活调节和增减。

胎儿喜欢听父亲低沉、温柔的声音。父亲和母亲同时对胎儿进行语言胎教，既可以增进母子、父子间的感情，也能让孩子同时感受到父亲的阳刚之气和母亲的阴柔之美，对于培养孩子良好的性格是非常有利的。



抚摩胎教

重视胎儿抚摩

抚摩胎教法是根据胎儿具有触觉，父母通过抚摩来与胎儿沟通的方法，它也是父母早期与胎儿沟通的重要途径。抚摩胎教法自妊娠4个月起就可以采用。但是，抚摩胎儿并不是任何情况下都可以采用的，如准妈妈有早期宫缩就不能采用，以免引起流产。

抚摩胎教是建立在胎儿具有触觉的基础上实行的，通过抚摩训练，能使胎儿感知到父母的存在，以增加肢体的反应能力。亲子抚摩还可以带给父母无穷的乐趣。父母在抚摩胎儿时，和胎儿轻轻地说说话，相互之间谈谈心，交流交流感情，好似一家三口围坐在一起，充满温馨、亲密的气氛。

抚摩胎教的方法



准妈妈仰卧在床上，头部不要垫高，全身放松，双手捧住胎儿，从上到下、从左到右反复抚摩10次后用食指和中指轻轻抚摩胎儿，如有胎动，则在胎动处轻轻拍打。要注意胎儿的反应类型和反应速度。如果胎儿对抚摩、推动的刺激不高兴，就会用力挣脱或者蹬腿。这时应马上停止抚摩。如果胎儿受到抚摩后，过一会儿才以轻轻蠕动的方式做出反应，这种情况可以继续抚摩，一直持续几分钟后再停止抚摩。在进行抚摩的过程中如配合语言和音乐的刺激可以获得更佳的效果。

开展胎儿抚摩的理想时间是每天傍晚，因为这个时候的胎动最为频繁与活跃。抚摩后如无不良反应可增至早晚各一次。对有早期宫缩的准妈妈，不可用触摸动作。

触压拍摸法

在准妈妈腹部先摸到胎儿的肢体，而后按压胎儿的肢体，对此胎儿会马上缩回肢体或活动肢体。

该法适用于妊娠5个月的准妈妈，每天早晚各进行1次。姿势同爱抚法。每次3~5分钟。

当胎儿踢肚子时，母亲可轻轻拍打被踢部位，然后再等待第2次踢肚。一般在1~2分钟后，胎儿会再踢，这时再拍几下，接着停下来。如果拍的地方改变了，胎儿会向改变的地方再踢，注意改拍的位置离原来踢的位置不要太远，这样可锻炼胎儿的运动能力。

经过触压、拍打增加胎儿肢体活动，是一种有效的胎教方法。当胎儿蹬腿不安时，要立即停止训练，以免发生意外。

准爸爸要协助抚摩

小宝宝是夫妇共同的结晶，因此在进行胎教时，丈夫也要积极参与。丈夫的抚摩和协助，对妻子心理上是一种安慰和鼓舞，妻子对丈夫的关怀、体贴，会感到非常高兴，从而对准妈妈的情绪会产生良好的影响。丈夫的积极参与往往是使胎教能坚持不懈、持之以恒的重要因素。因此，夫妇要相互配合，心灵交融，把胎教进行下去。

胎儿最喜欢准爸爸的抚摩和男性频率较低的声音，所以在整个抚摩胎教过程中，准爸爸一定要参加。一边抚摩，一边与胎宝宝说话，把自己平时所遇到的开心事，说给胎宝宝和孕妈妈听。或轻轻地哼点轻快的曲调，让孕妈妈和胎宝宝都能感受到快乐。

优生小常识

抚摩胎教的注意事项

抚摩胎教是促进胎儿智力发育、加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法，胎儿和准妈妈都是悉心呵护的对象，抚摩胎教也有需要注意的地方。

首先，抚摩及按压时动作一定要轻柔，以免用力过度引起意外。

其次，有的准妈妈在怀孕中、后期经常有一阵阵的腹壁变硬，可能是不规则的子宫收缩，此时不能进行抚摩胎教，以免引起早产，但可以用音乐胎教和语言胎教。

最后要注意的是，准妈妈如果有不良产史，如流产、早产、产前出血等，则不宜使用抚摩胎教。

运动胎教

床上运动胎教法

这是一套简单的体操，它不花费太多的时间，可以锻炼四肢和腰部。清晨和晚上都可进行。床上运动胎教法比较适宜妊娠中期采用。

❶自然地坐在床上，两腿前伸成V字形，双手放在膝盖上，上身右转。保持两腿伸直，足趾向上，腰部要直，目视右脚，慢慢数至10。然后再转左边，同样数至10，恢复原来的正面姿势。

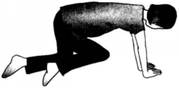




❷仰卧床上，膝部放松，双足平放床面，两手放在身旁。将右膝抱起，使之向胸部靠拢，然后左腿做同样运动。

❸仰卧，双膝屈起，手臂放在身旁，肩不离床，滚向左侧，用左臂着床，头向右看，恢复原来的姿势。然后滚向右侧以右臂着床，头向左看，动作可以反复做上几次，以活动颈部和腰部。





❹跪床，双手双膝平均承担体重。背直，头与脊柱成一直线，慢慢将右膝抬起靠近胸部，抬头并伸直右腿。然后改用左腿做这一动作。

准爸爸的任务

协助孕妈妈做好胎教

如果说胎儿是一粒发芽的种子，那么，孕妈妈就是提供养分的土壤，准爸爸就是和风细雨、阳光雨露。对胎儿的成长来说，孕妈妈给予了直接影响，在胎教中起决定作用。而准爸爸的“雨露阳光”则能使种子发育得更健全，生长得更完美。

准爸爸对胎儿的影响，主要是通过对孕妈妈的影响以及参与胎教而实现的。所以，在孕妈妈怀孕期间，准爸爸要保持平和愉快的心境，关心、体贴和照顾孕妈妈，节制房事并积极参与胎教，孕妈妈才能有平和愉快的情绪，进而对胎儿产生有益的影响。

做好后勤服务



妇女在孕期需要大量营养。营养不足，后代不但先天体质差，而且胚胎细胞数目以及核酸的含量也比正常值低，从而影响胎儿出生后的智力。因此，做准爸爸的一定要千方百计地做好后勤工作，以保证母子身体健康。

准爸爸要关心、体贴怀孕的妻子，挤出时间多陪陪妻子。除了帮助妻子操持家务，减轻妻子的体力劳动外，还要妥善安排好妻子的饮食，以保证营养物质的摄入。

孕妈妈腹部膨大，活动不便，操劳过度或激烈运动，会使胎儿躁动不安，甚至流产。做准爸爸的要自觉地多分担家务事，不要让孕妈妈做重活，要让她有充分的睡眠和休息。在乘汽车、逛商店时要保护孕妈妈，避免腹部直接受到冲撞和挤压。

从这个月开始，孕妈妈开始“显山露水”，孕妈妈的行动也越来越迟缓，准爸爸可以适时对孕妈妈进行按摩，这样不仅可以预防孕妈妈的妊娠纹和赘肉，而且这样的按摩是怀孕期间向妻子积极表达爱的一种方式，可以增进夫妻感情。

准爸爸要注意的事项



5个月的胎儿感觉器官发育迅速，从这个月开始有了味觉、听觉和视觉。所以这个月开始可以全方位地对宝宝进行胎教。准爸爸应该为宝宝做到：

1. 和妻子一起胎教，每天跟胎宝宝说话，“抚摸”宝宝，给宝宝听胎教音乐。

2. 协助妻子做好孕期的自我监护：量体重、数胎动。

3. 保持居家环境的安静，让妻子远离强烈的噪音，以免造成宝宝的不安。

4. 如果妻子身体情况允许，准爸爸可以安排一次短期的旅行，减缓妻子的忧虑和不适。

5. 尽量让妻子减少辐射和各种污染，远离电器、嘈杂的马路。

6. 尽量不做爱，做爱容易激动，对于相对流产次数多的人，可能会造成习惯性流产。

7. 为妻子创造条件或提醒妻子：

❶ 少食多餐。多吃清洁的、营养的、含钙多的食物。

❷ 睡眠时最好侧卧，俯卧会挤压乳房，影响乳房发育。

❸ 保持心情舒畅，多听音乐、看书、到公园散步。常去户外晒太阳，特别是冬季。

❹ 避免腹压增压如便秘，排便时不要过于屏气用力，衣带要宽松，咳嗽时应积极治疗。

DIBAPIAN

第8篇

六月 皱巴巴的小老头

怀孕第6个月，胎儿的多种功能都处于逐步完善阶段，与母体的联系也越加紧密，从现在开始就可以为宝宝取一个乳名，便于平时呼唤胎儿，或与胎儿进行温馨的对话，将父母之爱通过声音传递给胎宝宝。



特别图示

外出旅游注意事项



外出旅游最好选在怀孕4～6个月时，此时身体不适已渐消失，也无流产危险。



在出发前应到进行产前检查的医院就诊一次，征询医生的建议。



外出要多带宽松的衣物，常换常洗，讲究个人卫生。



远途最好坐飞机，不要坐长途汽车，避免长时间的颠簸。



外出要注意饮食营养及饮食卫生，特别要防止食物中毒伤害到胎儿。



意外生病之后不要乱服药物，注意休息，最好到当地医院，请医生处理。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妇由于子宫增大和加重而使脊椎骨向后仰，出现孕妇特有的状态。

妊娠6个月，母体的下腹部明显隆起，体重增长快，容易感到疲劳，乳房也有明显变化，整个身体变得丰满。

乳房：乳房的周围有时会出现一些褐色的小斑点，形成第二乳晕。在乳房内部许多新的管道分支正在形成，原来具有的管道网也迅速地生长发育。皮下的静脉往往很明显。

子宫：子宫又长大了许多，宫底已长到了脐部上1横指，用尺测量耻骨联合上的子宫长度为24（22.0～25.1）厘米。

身体：膨胀的子宫压迫静脉，妨碍血液循环，导致产生淤血块，引起水肿或静脉曲张。一般分娩后，静脉曲张会自然消失。

孕妇行动开始不如以前灵活，甚至站立和坐下时也会感到吃力。由于子宫的压迫，会有排尿增多（尿频）的现象，这也是正常的现象，不用过于担心。

①子宫已超过肚脐，达到肚脐往上5厘米的地方。腹部和乳房的皮肤拉伸，有发痒的感觉。

②孕妇的体重明显增加，其肚子已经大得引人注目、乳房也明显增大、隆起、接近了典型孕妇的体形。



孕妈妈的心理变化

这时，孕妇的食欲逐渐转好，体重渐渐增加，因而常常感到很疲倦。特别是职业女性，常常工作后回到家里，还要进行胎教，往往对胎教的期望值又过高，所以第2天常感到疲惫不堪，特别容易产生急切不安的心理，从而影响情绪。在这种情况下，孕妇要调整自己的状态，保证充分的睡眠和休息，不要勉强做自己力所不及的事，对胎教的期望值不能超越现实，千万不能因家务过重或进行胎教导致体力不支、精神涣散，从而发生食欲缺乏，影响胎儿的发育。

在妻子进行胎教的同时，丈夫不能袖手旁观，不仅要积极参与，还要帮助妻子控制好胎教节奏，把握好时间的长短和强度，并随时提醒妻子注意胎儿的反应。在妻子漫不经心时，丈夫要鼓励妻子耐心地与胎儿沟通，让胎儿感受到父爱。



胎宝宝的发育情况

胎儿更结实了。目清眉秀，样子像个小老头，对声音和动作更为敏感。有事没事扒划几下，搅得羊水荡漾。

妊娠6个月时，胎儿身长已至34厘米左右，体重也已达660克上下，身体看上去已有匀称感了，但皮下脂肪还很少，故还较瘦弱。

胎儿的耳、眼、鼻和皮肤等感觉器官在妊娠早期就已形成，功能的建立则是在妊娠中后期。妊娠中期，胎儿对声音十分敏感，如对母体血管搏动、心脏节律和肠蠕动及外界的各种响动都可作出反应。在各种声音里，母体的心脏跳动是胎儿最关注的声音，这能使他对所处环境无忧无虑。对外部世界的声音刺激，胎儿也会立即作出反应。听觉是胎儿与环境保持联系的主要器官，也是音乐胎教的重要基础。

随着大脑的发育，胎儿就会产生意识萌芽。在这段时间里，胎儿意识很少受到应激反应的影响，因为胎儿大脑尚未成熟，必须首先感知母亲的情感之后再做出反应。

这时的胎儿开始具有明确的自我意识，并能将感觉转换为情绪。

当胎儿识别能力逐步提高，理解能力也会不断增强。随着记忆与体验的加深，胎儿的精神也从无意识存在发展为有意识的存在。

孕妈妈的保健护理

例行产前保健检查

为了随时了解和掌握孕妈妈的健康状况和胎儿的生长发育状况，在丈夫或亲人的陪伴下，孕妈妈应到医院做一次例行的孕期保健检查。检查内容为量体重、血压、宫高、腹围和听胎心。这些都是孕期检查必测项目。

值得注意的是，孕6月如果出现下肢浮肿，用手指按压时有明显凹陷，且休息后浮肿不消退，孕妈妈应赶紧测量血压。因为在妊娠中后期不少孕妇会患妊娠高血压综合征（简称妊高征），其诊断标准是妊娠20周后血压超过130/90毫米汞柱，或血压较以前升高超过30/15毫米汞柱。

妊高征为常见的而又严重影响母婴安全的疾病。如果能及早发现及时处理，就可以使妊高征引起的孕产妇危险性明显降低。

给孕妇装增添美感



妊娠期间，孕妇的形体变化是孕育胎儿造成的。紧衣束身，片面追求形体线条美当然是不可取的。但是，在十月怀胎这个“漫长”的季节里，孕妈妈完全可以在自己的孕妇装上做点文章，同时扮靓自己的心情。

一是在衣着宽大舒适的前提下，注意在布料和服装款式上有所讲究，增添美感。二是根据自己的体形，选择合适的款式。比如为了使体形显得均匀有线条，可选用竖条纹的孕妇装；或依据季节选择裙装、背带裤。三是看自己的审美观，在已有的孕妇装上做点修饰打扮。如上装的设计，可用稍加宽肩部的办法，从而使腹部不显得突出。也可在领口装上花边或佩戴上胸花，等等。这样便能明显地转移别人对自己腹部的注意力，使自己显得雅致、漂亮。

为自己增添"孕味"

有人说，孕妇形象是世间最美丽的风景，挺身而出的优美曲线散发着浓郁的魅力。不仅如此，一个"孕味"十足的孕妈妈，常常光彩"照人"。

医学研究表明，在妊娠期间，孕妇经常注意给自己增添美感，不但能调节心情，有利于心身健康，同时，还能起到胎教的作用。所以，孕妇经常注意给自己的生活增添美是非常必要的。

摄取足够的营养

妊娠期间，由于孕妇生理上担负着孕育胎儿的使命，摄取足够的营养，不但能够保证胎儿正常的生长发育，同时，还有利于孕妇保持自然的健康美。孕妇应尽可能在条件允许的情况下，选择适宜的、营养丰富的食物，如经常吃些瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、木耳及新鲜的蔬菜、水果等，以满足孕期生理上对蛋白质、维生素以及铁质等矿物质的需求。

注意颜面皮肤的保养

孕妇白天外出工作或散步时，应避免强烈的阳光照射，并戴遮阳帽以防止阳光直晒。每次洗脸后，要搽些滋润和有营养作用的护肤霜。

此外，每晚睡觉前，还可做做脸部按摩。按摩时，用中指或无名指从脸中部向外侧做螺旋按揉，每次3分钟，结束时用热毛巾把脸拭净即可。这样既能加快皮肤的血液循环，保持面部皮肤的细嫩健美，又能有利于产后皮肤机能的早日恢复。



勤梳洗头发

妊娠期间，孕妇勤梳洗自己的头发，可促进头皮的血液循环，保持头发整洁，使头发显得娟秀而有光泽。发型选择恰当，可使人的容貌"锦上添花"。为了梳洗方便，孕妇最好选择舒适方便的短式发型，给人一种精神饱满的美感。

进行适量的活动

孕妇在身体状况许可的情况下，应经常注意进行一些小量的活动，如散步和轻松的徒手体操。通过参加小量的活动，能有效地消除疲劳，显得精神振奋，给人以健康的美感；同时，又可防止孕期身体发胖。

睡觉时不要仰卧

在第6个孕月时子宫已明显增大，仰卧位时就会压向脊柱，使位于脊柱侧的大血管受压，影响流向心脏的血液量，使心脏向全身各组织器官输出血量减少。如果大脑供血减少，孕妇会感到头晕、心慌；如果子宫供血减少，就会使胎儿缺血、缺氧。仰卧位还会压迫输尿管，影响尿液流入膀胱，使尿量减少。这不仅不利于代谢废物排出体外，还可引起孕妇身体水肿。

因此，睡眠时应采取左侧卧位，避免子宫压迫大血管。这样，不仅利于回心血量增加，还可缓解水肿。

减轻腰背疼痛的方法

随着妊娠子宫的增大，孕妇身体重心前移，为保持身体的平衡，孕妇必须采取头和肩向后仰，腹部向前突，脊柱内弯的姿势。结果使腰部和后背肌肉、韧带负担加重，引起不同程度的腰背疼痛。

此外，过度紧张、疲倦、弯腰或抬举重物，妊娠子宫压迫神经以及骨盆关节松弛（尤其是妊娠晚期），也是腰背疼痛的原因。

为了预防或减轻腰痛，孕妇要了解妊娠早期背痛的促进因素，并掌握症状发生的应对措施：

❶在日常生活中注意保持良好的姿势，避免过度疲倦。

❷坐下时，背部靠在枕头上或靠背椅的扶手上；盘腿坐势也有助于预防背部用力。仍在上班的孕妇可通过调整工作台的高度或自己的位置，以维持最佳的姿势。

❸孕妇有计划地锻炼以增强背部肌肉强度也是预防腰痛的有效措施，例如骨盆摆动运动体操，每日3次，可以减少脊柱的曲度，有利于缓解背痛。

❹孕妇拾取物品时，应弯曲膝盖而不弯背部，以保持脊柱的平直。

怀孕造成的生理性腰疼，分娩后就会消失，因此不用治疗，特别是不要服药、贴膏药，可以多散步，少站立，做做孕妇操，适当休息。



双腿弯曲盘坐，不要上下重叠，手放在膝盖上，结珈趺坐，然后一边呼气一边以8拍时间为单位转动腰部



屈膝而坐，挺直身体，用双手环住腿，然后一边呼气一边向前弯腰至不压迫肚子为度

做孕妇操

孕妈妈怀胎过程中，在很多部位都可能发生疼痛。做缓解身体疼痛的孕妇操，也是帮助孕妈妈更加轻松愉快地度过孕期有效方法。

缓解背部疼痛

❶体侧伸展：盘坐，脊柱挺直。左手置于左臀旁，右臂上举置于左耳侧，向左侧弯，保持15秒。然后换右侧。

❷转体伸展：盘坐，脊柱挺直。左手置于右臀后，右手置于左膝上，肩部向左向后转动，眼看后方，保持15秒。换右侧伸展。


缓解背部疼痛1


缓解背部疼痛2

缓解肩膀疼痛

❶双腿分开，与肩同宽，膝盖稍微弯曲，双手抓住肩膀自然转动肩部。前后交替重复数次。
❷身体直立，胳膊叠成十字，脸转向相反方向，扭曲肩膀。然后转换方向进行十字体操。


缓解肩膀疼痛1


缓解肩膀疼痛2

缓解骨盆疼痛

仰卧，胳膊伸至头部以上，十指相扣成鱼形，尽量伸直身体，然后左右运动整个身躯。



防止大腿肌肉拉伤

❶ 前抬腿，分腿站立，与髋同宽，身体略向前倾，双手放在椅背上。呼气，缩紧臀部，左腿向后抬高至舒适高度，吸气，还原，左右交替。重复8～12次为1组，从1组开始，逐渐增加至3组。

❷ 分腿站立，向后抬高左腿为起始姿势，保持大腿抬高。呼气，屈左膝，将脚跟拉向臀部，吸气，伸直膝关节，左右交替。重复8～12次为1组，从1组开始，逐渐增加至3组。



防止大腿肌肉拉伤1



防止大腿肌肉拉伤2

注意：腰部保持平直，髋部正对前方。

❸ 预防小腿抽筋，两脚前后开立，脚趾、骨盆朝前，成前弓步。前侧小腿与地面垂直，后脚跟着地，双手置于骨盆上，保持15秒。换另一侧重复。



❹ 缓解手脚麻木、痉挛。



倚墙或皮球坐下，前后活动脚腕，每8拍休息一次



仰卧，胳膊和腿自然上抬，然后轻轻弹动手和脚

腹部大小6因素

不少孕妇非常关心自己腹部的大小。有的人认为，孕妇的肚子越大，意味着胎儿越大越健康；也有的人说孕妇的肚子大就是怀着双胞胎。其实，孕期腹部的大小随孕妇体形和腹部形状的不同而出现差异，决定腹部大小的因素有好几个：

孕妇的体形

孕妇体形不同，腹部看起来也各不相同。孕妇体态越娇小，腹部显得越鼓、越大；体形较丰满的孕妇由于腹部原本就脂肪较多，即使胎儿不大，腹部也比一般人大。

腹部的形状

腹部的形状也决定着其视觉上的大小。腹部向两边延伸的孕妇看起来肚子较小，向前方凸出的孕妇看上去较大。一般来说，体形瘦的人腹部更圆。

羊水量

羊水量也会影响腹部的大小。羊水量随孕妇的体质有所不同，太多或太少都是个问题。

妊娠次数

有生产经历的孕妇的身体比初产妇变化得更快，经产妇对身体的变化越敏感，腹部隆起越突出。

胎儿发育情况

胎儿发育不良或出现异常，或严重的恶心导致营养状况恶化时，腹部也可能偏小。这些问题在定期检查时借助超声波就能准确地诊断出来，因此不必过于担心。

胎数

在双胞胎等多胎妊娠的情况下，到妊娠第6个月时，子宫的增长速度至少比普通孕妇快1个月以上。不过，虽然从外表上看腹部很大，但由于腹中有2个胎儿，所以胎儿的大小位于平均水准之下。

双胞胎的情况下，如果早产，那么产下发育不完全婴儿的可能性极大，正常分娩时胎儿体重会略低于正常标准，但在发育上不会出现太大的问题。



感觉异常及时就医

怀孕期间如出现下列症状应及时就医：

1

下腹部疼痛。腹痛呈阵发性，有下坠感，伴腰酸，特别是伴有阴道流血，很可能是流产或早产的先兆，或是前置胎盘征象。

2

严重水肿。妊娠中、后期，孕妇下肢轻度水肿，无其他不适，属正常现象，不必介意。但如果水肿严重，并伴有血压升高等现象，应考虑妊娠中毒。

3

体重增长过快。如每周增长超过400克可能是双胎或羊水过多，也可能是葡萄胎或妊娠中毒症，对于后两者决不可掉以轻心。

4

风疹感染。孕期头4个月内，如孕妇发生风疹感染，对胎儿危害甚大，可使30%～50%的胎儿致畸，因此，一旦确定患风疹，孕妇应到妇产科进行全面检查，由医生采取补救措施，必要时进行人工流产。

5

小便异常。小便伴有灼痛感或伴有腹痛、发冷及发烧，可能是泌尿系统感染。

6

心慌气短。妊娠后期，孕妇在从事较重的体力活动时出现心慌气短，多属正常现象，如果轻度活动或静止状态也出现明显的心慌气短，或心悸气短且不能平卧，应考虑是否并发心脏病，要尽早诊治。

7

发烧、淋巴结肿大。出现这种症状，很可能是感染了某种疾病。

8

乏力、黄疸及食欲低下。多为病毒性肝炎的重要症状。

9

阴道流出水样物或流血。阴道流出水样物应注意是否为羊水流出，要警惕胎膜早破和早产的危险。整个孕期如出现阴道流血，都属于异常，不可轻视。如伴有小腹痛，应考虑为流产、宫外孕、胎盘早剥或早产，要及早就医。但妊娠头1月，可能有少量月经，若无其他症状，这是正常的，不必惊慌。

应对皮肤骚痒的方法

孕妇发生皮肤瘙痒的情况，大多数出现在妊娠中后期以后，且瘙痒的程度轻重不一，轻者只是皮肤稍有瘙痒，重者则瘙痒难忍，坐立不安，夜不能寐，痛苦不堪，有的甚至抓破皮肤方能暂时止痒，结果造成全身抓痕累累，搞不好还容易发生皮肤化脓性感染。

孕妇因怀孕时内分泌紊乱会导致妊娠性瘙痒，原因为怀孕时雌激素和孕激素升高，孕妇皮肤瘙痒的症状一般只有到分娩后才能减轻直至消失。

皮肤科专家介绍说，孕妇发生皮肤瘙痒时，可采取以下方法缓解症状：

1. 精神紧张、情绪激动，会加重瘙痒，所以孕妇首先要减轻精神负担，避免烦躁和焦虑不安。
2. 避免搔抓止痒。因为不断搔抓后，皮肤往往发红而出现抓痕，使表皮脱落出现血痂，日久会导致皮肤增厚、色素加深，继而加重瘙痒，甚至还能引起化脓性感染。
3. 衣着宽松舒适，尽量穿棉质吸汗的衣服。勤换内衣内裤。
4. 洗澡时切忌用温度过高的水或使用碱性肥皂使劲擦洗，因为这样会加重瘙痒。或洗澡时，只用清水冲洗，少用或不用沐浴露、肥皂等。孕妇容易出汗，往往频频洗澡。不少孕妇因为洗澡过于频繁，或者身上残留沐浴露等因素引发皮肤瘙痒。



5. 防止食物因素的刺激，如少吃辣椒、生姜、生蒜等刺激性的食物。海鲜的摄入要适量，因为海鲜能加重皮肤瘙痒。
6. 停用所有的化妆品。
7. 避免流汗，流汗后尽快擦干。
8. 对于胆汁淤积引起的肚皮痒，自数胎动能预防胆汁淤积。学会正确地数胎动次数就能在胎儿发生宫内缺氧时，第一时间发现胎动异常，及时就医。在没有任何治疗的情况下，妊娠期胆汁淤积引起的瘙痒症状通常会持续到分娩，所以当瘙痒持续3天以上仍然没有消失时，必须去医院检查确诊。

腿抽筋的处理方法

引起小腿抽筋的主要原因是缺钙。孕妇久坐或由于受冷、受寒、疲劳过度也是发生下肢痉挛的一个原因。另外，妊娠后期子宫的增大，使下肢的血液循环运行不畅，也是导致“小腿插筋”的发生。

当小腿抽筋时，可先轻轻地由下向上地按摩小腿的后方(腿肚子)，再按摩拇趾和整个腿，若再不缓解，则把脚放在温水盆内，同时热敷小腿，并扳动足部，一般都能使抽筋缓解。

应增加钙和微生素B_1的摄入。钙的摄入量每天不少于500毫克。牛奶、大豆制品、硬果类、芝麻、虾皮、蟹、蛋类、海产品等含钙丰富，应该多吃些。另外，孕妇还要多晒太阳。严重缺钙的孕妇，需请医生诊治。

孕妇平时不要长时间站立或坐着，应每隔一小时就活动一会儿，每天到户外散步半小时左右。同时要防止过度疲劳。

每晚临睡前有温水洗脚，在洗脚时对小腿后方进行3-5分钟的按摩。调整睡姿，尽可能采用左侧卧位；伸懒腰时两脚不要伸得过直；注意下肢的保暖；多晒太阳。

平时注意养成正确的走路习惯，让后跟先着地；伸直小腿时，脚趾弯曲不朝前伸。

秋燥按摩鼻部防感冒

秋天气候干燥，人们经常会感到鼻燥干涩，鼻塞不通。如果采用按摩的方法，不仅促使黏膜分泌增加，保持鼻腔湿润，使鼻腔通畅，而且还可以预防感冒。

鼻外法。用左手或右手拇指、食指夹住鼻根两侧，用力向下拉，由上而下连拉12次。

点按迎香穴。以左右两手中指或食指点按迎香穴（在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷处）12次。按摩此穴，既有助于改善局部血液供应，防治鼻病，还能防治面神经麻痹。

点按印堂穴。用拇指或食指和中指的指腹点按印堂穴（位于两眉之间）12次。或用两手中指指腹，一左一右交替按摩印堂穴，以增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力，能刺激嗅细胞，使嗅觉灵敏。

孕妇健康驾车规则

避免开车节奏过猛

孕妇在开车的时候应该避免紧急制动、紧急转向，因为这样的冲撞力过大，从而可能使孕妇受到惊吓。

慎开新车

新车里面可能会有一些气味，所以新车买回家后应该先开车门车窗，放掉一部分化学气味，然后可以放些竹炭、菠萝或者羊毛垫等可以吸异味的东西。

空调温度别太低

车内空调一般是26℃为佳，孕妇坐在里面最好不要低于这个温度，如果不是太热，可以关掉空调，打开车窗改吹自然风。

忌穿高跟鞋

女性开车最忌讳穿些不合适的鞋子，比如拖鞋、高跟鞋、塑料底鞋等都不好，最好是穿运动鞋或者是布鞋。孕妇更是要注意这个问题，本来怀孕的时候可能会出现水肿现象，再穿上高跟鞋等不合适的鞋子，一是不舒服，二是在遇到紧急情况的时候很容易因为鞋跟高等原因不能把离合踩到底等等。



长发要梳起

女性爱美是天性，但是在开车的时候要有所收敛。比如您要是开车的话，一头乌黑亮丽的长发就应该梳起来，尤其是在开着车窗的情况下更应该梳起来，因为车窗外的风很容易把头发吹乱，导致头发挡住视线。这对于每一个女性都适用，尤其是孕妈妈更应该小心，这样才可能把任何一个可能发生的危险都规避掉。

仪表台上不要放硬物、利器、香水瓶等

很多人喜欢在车前仪表台上放很多东西，什么香水瓶、纸巾盒子、钥匙等等，其实放这些东西不只使车内显得很凌乱，最关键的是一旦紧急刹车时，很容易伤害到坐在前排的人，而香水中的酒精成分也比较多，这种气味对孕妇也不是很好，所以尽量不要放在车里。

除臭杀菌

如果孕妈妈开车的时间很长，一定要定期去正规的汽车保养处或者4S店去做车子的除臭杀菌护理，尤其是夏天常用空调要适时去更换空调滤心，这样才能保证孕妈妈在驾驶或者乘坐汽车的时候有一个干净、整洁、清新的健康环境。

总之，无论是开什么车，有车一族的孕妈妈一定要以安全、平稳、舒适和洁净为原则，好好照顾自己，好好关心胎宝宝。自己不开车而由他人驾驶时，不要坐在前排看风景、和司机聊天，司机后面的座位和后排中间的座位才是安全的选择。

预防阴道炎

这一阶段，由于胎儿逐渐长大，压迫盆腔，往往会使孕妈妈盆腔充血，再加上体内激素改变、新陈代谢旺盛，阴道常有较多的水样分泌物，浸渍、刺激外阴皮肤黏膜，引起炎症，表现为外阴皮肤黏膜潮红，有烧灼或刺痒感，排尿时有灼痛，有的甚至可形成糜烂、溃疡及皮肤增厚，呈苔藓化，严重的还可引起阴道炎。单纯外阴炎可用1：5000高锰酸钾溶液坐浴，局部涂以紫草油或抗生素软膏，如红霉素或金霉素软膏等。

若孕妈妈在妊娠期间发现阴道有白色黏稠状分泌物，小便时感到疼痛，而且外阴奇痒，白带呈豆腐渣样或片状，这就是真菌性阴道炎的症状。检查时，外阴可能有红肿，阴道黏膜充血，有乳酪状或豆渣状分泌物附着在阴道壁上，黏膜表面充血，甚至会有浅溃疡。

真菌性阴道炎可出现在怀孕的各个时期，与体内激素的变化有关。它虽然发生在局部，但所出现的症状却可以影响到全身，许多患者常因阴道及外阴奇痒而坐立不安，甚至影响工作和睡眠。因此，一定要在胎儿出生前进行治疗，尤其到了妊娠中期，更要抓紧治疗，因为在生产时它会感染新生儿的口腔引发鹅口疮，并造成喂食困难。

饮食胎教

本月食物选择

富含蛋白质的食物，如肉、鱼虾、蛋、豆制品、乳类等。

富含牛磺酸的食物，如鱿鱼、墨鱼、虾等鱼贝类。

糖原在牡蛎、蛤蜊、蚬子中含量丰富。

富含锌的食物，如糙米、黄米、柿子、枸杞子、蜂蜜、绿茶、杜仲茶、山药、桑树、莲根、麦芽糖、甜瓜等。

富含钙的食物，如豆制品、雪里蕻、芹菜、荠菜、冬寒菜等。

富含维生素和矿物质的食物，如蔬菜、蛋类、肝脏、乳类、豆类、海产品、瘦肉、新鲜水果等。

富含纤维素的食物，如蔬菜、水果等。

科学调整饮食



胎儿大脑发育最关键的时期是妊娠最后3个月至出生后6个月。若孕妇营养不良，胎儿脑及神经系统的发育会受到严重影响。微量元素和维生素缺乏会导致胎儿先天畸形。孕妇这时要补充足够的热能和营养素，才能满足自身和胎儿迅速生长的需要。

孕中期要增加蛋白质，尤其是优质蛋白质的摄入。孕妇每天应吃些豆制品。如易消化吸收的豆浆、豆腐类，也应多吃些肝、心、肾等动物内脏，做到荤素搭配。这些食品不仅能供应优质蛋白，还能补充丰富的无机盐和维生素。

热能的供应至关重要。这阶段孕妇要多进食大米、面粉等主食，每天最好能达到400克以上。并要适当吃些玉米、小米、麦片等杂粮，以做到粗细搭配。

孕妇应进食足量的新鲜水果和蔬菜，以补充胡萝卜素、维生素C和维生素B_2。每天最好摄入500克蔬菜，蔬菜不足的季节可吃些豆芽，以补充维生素C。由于子宫逐渐膨大压迫肠道，容易引起便秘。蔬菜、水果富含纤维素，能增加肠蠕动，促进排便。此外还要吃些汤汁以补充水分。

吃得过多和睡前进食对健康不利。在此阶段少食多餐比一日三餐的效果要好。最好采取少食多餐的方式，一天分4~5次进餐，同时餐前按摩脸颊，可达到收敛效果。饭前饭后要躺下来休息10~30分钟。

另外，过了妊娠第20周，饮食中要控制盐分摄入量，以减轻肾脏负担，一天的盐分摄取量应为10克以下。尽管这样，盐分在酱等调味料里还是含有的，实际上很难控制摄取量。在实践烹调中，需要改变以前口重的习惯。吃味道太浓的菜，又吃很多主食，这样很容易感到口渴，于是随时饮用橘子汁和清凉饮料。这样的饮食习惯不仅会吸收过量盐分，还会引起肥胖、便秘和贫血。

本月尤其要注意铁元素的摄入，应多吃含铁丰富的菜、蛋和动物肝脏等，以防止发生缺铁性贫血。

多摄入“脑黄金”

“脑黄金”是不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸的时髦用语，它的英文缩写是DHA，属于人体大脑中枢神经和视网膜发育不可缺少的营养物质。“脑黄金”对于孕妈妈来说，具有双重的重要意义，准妈妈应摄入足量的“脑黄金”。

人的大脑有140多亿个神经元，而DHA是人脑细胞的主要组成成分，人脑细胞脂质中10%是DHA，DHA还是构成脑磷脂、脑细胞膜的基础，对脑细胞的分裂、增殖、神经传导、突触的生长和发育起着极为重要的作用，是人类大脑形成和智商开发的必需物质。DHA缺乏时可引发一系列症状，包括生长发育受限、皮肤异常鳞屑、不育、智力障碍等。



胎儿期是人体积聚DHA等大脑营养最迅速的时期，也是大脑和视力发育最快的时期。孕妈妈摄入DHA等营养可以通过脐带供胎儿吸收，满足胎儿发育需要。

为补充“脑黄金”，孕妈妈要多吃些富含DHA的食物(如核桃仁等坚果类食品，摄入后经肝脏处理能合成DHA)，此外还应多吃海鱼、鱼油、甲鱼等。

多吃鱼对胎儿有好处

鱼肉鲜美，蛋白质含量高，一般在15％～20％，而且是优质蛋白，其必需氨基酸含量和比值同人体相似。鱼的脂肪含量很低，只有1％～3％，只有个别鱼种(鲥鱼)含脂肪较多。鱼肉更便于人体消化吸收，一般消化吸收率高达96％。

鱼还含有丰富的无机盐，其中磷和钾较多，并有些铜，海水鱼还含有碘、氟。鱼肉含的钙比其他肉类多，尤其小鱼加醋制成酥鱼，连骨一块吃，钙的含量更高。

鱼的维生素含量也相当高，除含少量的维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}外，还含有较多的脂溶性维生素，尤其是维生素A、维生素D更丰富，这是其他肉类所不可比的。

此外，吃鱼还可减少孕妈妈可能发生的胎盘供血不足现象。鱼体内富含人体不能合成的不饱和脂肪酸——二十碳五烯酸。它具有多种药理活性，可以抑制促凝血素A的产生，使血液黏度下降，抗凝血酶增加，这些活性可以起到预防血栓形成的作用。二十碳五烯酸还可在血管壁合成前列腺素，具有扩张血管的作用，从而使胎盘的螺旋动脉扩张，以便有足够的营养物质输送给胎儿，促进胎儿的生长发育。鱼的磷质和大量氨基酸还可对胎儿的中枢神经系统发育起到良好的促进作用。

控制体重增加过快

有人说孕妈妈应该吃两个人的饭。这是没有道理的。孕妈妈是应该保证有充足的营养，但过量的食物无论对胎儿还是对母亲都是负担。肥胖的孕妈妈易患妊娠高血压综合征和糖尿病，还会导致消化不良及胃病。因而孕妈妈应防止暴饮暴食，每周要测量1～2次体重，把体重控制在正常的增长范围内。

如果孕妈妈腰部突出，是因为过去吃了过量的食物，留在体内成为不必要的东西，所以应避免过量的饮食，并减少营养价值高的食物。

如果孕妈妈已经发胖，也没有必要每顿饭算一算1个馒头多少热量，1碗饭多少热量，只要注意不吃或少吃高热量食物就可以了。例如，要减少含脂肪多的食物，如油炸食品、猪肉、肥肉、黄油糕点等。减少甜食和含淀粉量高的食品，包括糖果、米、面等。还要减少零食，如花生、瓜子、点心等。这些食物热量虽不高，但易转化为脂肪，最好多吃鱼虾、牛羊肉、禽类、蛋类，还有水果和蔬菜，这些食物对孕妈妈及胎儿都是有益的。

如果孕妈妈的体重已经超出标准很多，在每日的饮食当中可适当减少主食类及油脂类的摄取。

防止营养过剩

妇女怀孕后，适当补充营养，既有利于胎儿，又有利于准妈妈本身。但是现在出现了这样一种情况，随着人们物质生活水平的大幅度提高，出于对婴儿的营养、健康和聪明的渴望，准妈妈往往大力改善膳食营养，终日高营养饮食不断，致使营养过剩，反而起到了适得其反的作用。这种情况是十分普遍的。

单纯地追求营养，使得营养过剩，会使准妈妈出现高血压现象和胎儿过大，造成难产、分娩期延长，引起产后大出血。

有些准妈妈唯恐胎儿缺钙，每天大量服用含钙高的牛奶，或直接服钙片，并同时服用维生素A、维生素D丸等。这样做的后果，也可使胎儿发生高血钙症，出生后的婴儿自然囟门关闭过早，腭骨变宽而突出，鼻梁前倾，主动脉窄缩等，严重时可导致幼儿发育不良、智能低下。

因此，准妈妈不宜大吃大补、营养过剩。摄入营养素较平时适当多一些，即可确保婴儿营养充足、体质强健。



注意补硒

妊娠高血压综合征是常见的妊娠期并发症，是围生期母婴死亡的重要原因之一。由于我国大部分地区缺硒，而孕期母血硒含量随孕月增长而下降，妊娠高血压综合征准妈妈体内缺硒随病情进展而加重。硒有降低血压、消除水肿和预防蛋白尿的作用，因此，缺硒地区的高危准妈妈有必要适量补充硒元素。

晚餐不能过饱

晚饭的营养既是对下午工作消耗的补充，又是提供晚上及夜间休息时身体对热量和营养物质的需求。但是，晚饭后的活动毕竟主要是休息及夜间睡眠，因此晚间对热量和营养物质的需求量不大，特别是睡眠时，只要能提供较少的热量和营养物质，使身体维持基础代谢的需要就够了。所以，晚上就没有必要吃过于丰盛的饭菜。如果晚饭吃得过饱，营养过多，还会增加肠胃负担。特别是饭后不久就睡觉，人在睡眠时胃肠活动减弱，更不利于消化食物。

本月营养师推荐食谱

豆瓣鲫鱼

【原料】

活鲫鱼2条（500~600克）。油、蒜、葱、姜、酱油、白糖、醋、料酒、淀粉、盐、郫县豆瓣、高汤各适量。

【制作】

❶鲜鱼洗净，在鱼身两面各划两刀(深度接近鱼骨)，抹上料酒、盐码味。姜、蒜、葱切成细末，豆瓣剁细。

❷锅内放油烧至七成热时，下鱼稍炸捞起。

❸锅内留底油，放郫县豆瓣、姜、蒜末，炒至油呈红色，加入鱼、高汤，移至小火上，再加酱油、白糖、盐，将鱼烧熟，盛入盘中。

❹原锅烧热后，用湿淀粉勾芡，加少许醋，撒上葱花，浇在鱼身上即成。

【功效】

含有大量蛋白质，还有脂肪、多种维生素、微量元素和矿物质。

番茄土豆炖牛肉

【原料】

牛肉500克，番茄500克，土豆500克，洋葱100克，油、盐、生姜、清汤各适量。

【制作】

❶牛肉洗净后切块，随冷水入锅烧沸，去除浮沫，捞出再用清水洗净血污待用。

❷土豆削皮后切块，洋葱切片。番茄经开水烫后，去皮，用手撕成小块。

❸锅内放油烧至六七成热时，放生姜片爆炒一会儿，放牛肉和土豆块翻炒数十次后，加番茄和清汤，烧沸后改用中火炖至牛肉松软、土豆散裂，加入洋葱片和精盐，再改大火烧沸1~2分钟即可。

【功效】

牛肉富含蛋白质，还有脂肪、钙、磷、铁及维生素等，营养丰富。味甘，具补脾胃、益气血、强筋骨之功。可提供母子所需之营养，亦可防妊娠水肿。

菠菜粉丝

【原料】

菠菜500克，水发粉丝100克，海米25克，精盐、芥末面、芝麻酱、醋、蒜、鸡精各少许。

【制作】

❶将菠菜择去黄叶，洗净，削去根，切成3厘米长的段，放入开水锅内烫一下捞出，用凉开水投凉，控净水，放在大盘内。

❷将水发粉丝放入凉开水中洗一下，捞出，沥干，切段，放在菠菜上。

❸将海米用温开水泡发好，捞出，撒在粉丝上面。

❹将蒜剥去皮，洗净，用刀拍扁，切成细末。

❺将芥末面用热水焖好，芝麻酱用少许凉开水化好，再放入精盐、醋、鸡精、蒜末，搅拌均匀，浇在盘内即成。

【功效】

清鲜味美，通窍开胃。含丰富的胡萝卜素、维生素B_2、维生素C及钙、磷、钾等多种矿物质。具有滋阴平肝、帮助消化的作用。

鱼香肝片

【原料】

猪肝350克，泡辣椒20克，葱25克，蒜15克，酱油15毫升，姜10克，盐2克，菜油150毫升，醋10毫升，绍酒10毫升，水豆粉30克，汤25毫升，白糖10克，鸡精1克。

【制作】

❶将猪肝切成长约4厘米、宽约3厘米、厚约0.3厘米的片，加盐及水豆粉（20克）码匀。姜、蒜去皮，切成末。葱切成葱花。泡辣椒剁成碎末。

❷将水豆粉（10克）、绍酒、酱油、醋、白糖、鸡精及汤兑滋汁。

❸炒锅置旺火上，下菜油，烧至7成热时，放进猪肝炒散后倒入泡辣椒、姜、蒜末。待猪肝炒伸展时，下葱花，烹滋汁，最后颠转起锅入盘。

【功效】

颜色金黄，肝片细嫩，姜、葱、蒜味醇厚，最宜佐餐。孕期最好每周吃一次（不要多吃动物肝），可有效预防缺铁性贫血。

情绪胎教

戒除急切心理

这时，准妈妈的食欲逐渐转好，体重渐渐增加，因而常常感到很疲倦。特别是职业女性，常常工作后回到家里，还要进行胎教，往往对胎教的期望值又过高，所以第2天常感到疲惫不堪，特别容易产生急切不安的心理，从而影响情绪。在这种情况下，准妈妈要调整自己的状态，保证充足的睡眠和休息，不要勉强做自己力所不及的事，对胎教的期望值不能超越现实，千万不能因家务过重或进行胎教导致体力不支、精神涣散，从而发生食欲缺乏，影响胎儿的发育。

用呼吸控制情绪

母亲的情绪在胎教中占有非常重要的地位，妈妈良好的情绪是胎教的最高境界。胎教的最大障碍是母亲持有杂乱、不安、恍惚的心境，因为胎儿可以感受到母亲的这种情绪，从而影响胎儿的接受能力。这里介绍一种呼吸法，这种呼吸法在胎教训练开始之前进行，对稳定情绪和集中注意力是行之有效的，能进一步提高胎教效果。



身体自然放松，采取舒适的姿势，坐躺自便；腰背要舒展，全身放松，微闭双目；用4～6秒的时间缓慢地吸气，让自己有一种将气体储存在腹中的感觉；用比吸气多一倍的时间，即8～12秒呼气，直到能无意识地深呼吸为止。

不仅在胎教前，而且要在每天早上起床时、中午休息前、晚上临睡时，各进行一次这样的呼吸。这样，妊娠期间动辄焦躁的精神状态可以得到改善。

倾注博大的母爱

在整个妊娠期内，准妈妈倾注博大的母爱，仔细捕捉来自胎儿的每个信息，以一颗充满母爱的心，浇灌萌芽中的生命，这是最起码的胎教基础。仅就胎儿来说，母爱更是独一无二的，能得到母爱是最幸福的事。但是，也有一些母亲不愿付出，对腹中所怀的胎儿更是漠不关心，为了保持其身材线条美，既不注意给胎儿增加营养，还硬是束胸勒腰，束缚了胎儿的正常生长与活动。所以准妈妈怀孕以后，特别是在怀孕的中期、后期，要仔细体察胎儿发给的信号，关注胎儿的生长，及时锻炼身体，摄入足够营养，避免不良刺激，将伟大的母爱付诸实际行动中。

外出放飞心情

准爸爸趁现在带着妻子和肚子里的孩子做一次短期旅行，这也是一种很好的胎教。对胎儿来说，空气清新、宁静的地方较理想。旅行不一定要离家很远，可以去离家较近的场所，如绿色草原、温泉等都很适合准妈妈。

准妈妈愉快地呼吸清新的空气，肚子里的宝宝也会感觉心旷神怡。如果能边进餐边和先生讨论肚子里的胎儿，不但可以充分享受野外用餐的乐趣，也能增进彼此的感情。制订旅行计划时，必须考虑到胎儿是否也能愉快地参与，比如在旅行中，夫妻一起讨论胎儿的命名，也许这种经验会成为日后的美好回忆。另外注意行程不要安排得太紧凑，千万不要让准妈妈和胎儿过度劳累。



回娘家、回婆家住几天，享受悠闲的生活，既对消除准妈妈的疲倦很有帮助，又可以从现在起，和未来的爷爷、奶奶、外公、外婆多接触，培养三代之间的感情。

如果不能出远门，到附近的公园走走，或在家里看有关旅游的书籍，也可以调整准妈妈的心情，有利于胎儿的健康发育。

控制不良情绪

孕妇的不良情绪对胎儿的影响主要有以下几个方面：

❶容易引起胎儿胎毒、斑疹、癫痫、惊悸胆小、发育不全、内分泌紊乱等疾病。

❷容易致畸，出现兔唇等残疾症状。

❸容易影响胎儿智力，使以后出现综合理解力差或不足现象，出现智力障碍。

❹容易出现气血不和导致的各类情感障碍，如孤僻症、反社会情绪、与他人无法融洽、情绪容易激动或易被激怒等。

❺容易使孩子日后得癌症、代谢紊乱、早衰等疾病或一辈子体弱。

通过胎心仪可以发现，孕妇如果情绪激动、发怒，胎儿的心跳会加快。现在西医揭示了一个规律，即人处在大怒大悲等不良情绪状态中时，体内的肾上腺素分泌会明显增加，有害物质也会大量产生，所以会危害人的健康；而保持心境的平和愉悦，体内则会产生有利于健康的一些物质。显然孕妇如能平和安宁、舒适愉悦地度过孕期每一天，孩子的身体健康、智力水平、完美个性才有可能得到保障和提高。

好心情孕育乖宝宝

要想使胎儿发育得好，应该从外部给予他良好的刺激，这一点非常重要。所谓良好的刺激，并不是指什么特殊的刺激，只要孕妈妈每天保持一个良好的心情就可以了。当妈妈心情好的时候，就会产生许多激素，如促进神经细胞发育的生长激素，刺激快感的多巴胺等，这些激素相互协作，为胎儿的发育提供良好的刺激。当胎儿感受到良好的刺激就会产生快感，从而促进自身分泌可以促进细胞活动的激素，使胎儿血流旺盛，脑细胞活动更加活跃。此期的孕妈妈可以通过到大自然中去散步，欣赏一些优美的图画，或者听一些悦耳的音乐等方式，使自己保持良好的心境，孕妈妈拥有良好的情绪是胎教的最高境界。

做爱不仅能确认和丈夫的爱，使母亲有安定的好心情，而且胎儿的心情也会很好。由于胎儿在这个时期具有听力，所以，有的人担心做爱的情形被胎儿听见，其实，这是杞人忧天。有的妇女在知道妊娠后，即会紧张得对做爱采取慎重的态度，这种精神方面的焦躁是会传达给胎儿的。



音乐胎教

器物灌输法

这种音乐胎教的方法是英国心理学家奥尔基发明的。利用器物灌输法进行音乐胎教，可准备1架微型扩音器，将扬声器放置于准妈妈的腹部，当乐声响时不断轻轻地移动扬声器，将优美的乐曲通过母腹的隔层，源源不断地灌输给胎儿。在使用当中需要注意，扬声器在腹部移动时要轻柔缓慢，播放时间不宜过长，以免胎儿过于疲乏。一般每次以5～10分钟为宜。

音乐熏陶法

本方法主要适宜爱好音乐并善于欣赏音乐的准妈妈采用。有音乐修养的人，一听到音乐就进入了音乐的世界，情绪和情感都变得愉快、宁静和轻松。准妈妈每天欣赏几支音乐名曲，听几段轻音乐，在欣赏与倾听当中借曲移情，浮想翩翩，寄希望于胎儿，时而沉浸于一江春水的妙境，时而徜徉在芭蕉绿雨的幽谷，好似生活在美妙无比的仙境，遐思悠悠，如此可以收到很好的胎教效果。

优生小常识

实施音乐胎教的注意事项

①胎儿神经细胞若刺激时间过长，容易疲劳，因此，让胎儿听胎教音乐的时间不要太长，要让胎儿能有充裕的休息。

②胎儿神经细胞的功能较弱，兴奋过程的强度比成人低，某些对成人而言很普通的刺激，对他们却是强烈的。因此，胎儿和幼儿应尽量避免强烈刺激。

③音乐音量不要太大。即使是准妈妈自己听的音乐，音量也应适中为好。

哼歌谐振法

母亲用柔和的声调唱轻松的歌曲，同时想像胎儿正在静听，从而达到爱子心音的谐振，称为哼歌谐振法。

父母给胎儿唱歌，是任何形式的音乐所无法取代的。有的孕妈妈认为，自己五音不全，没有音乐细胞，害怕给胎儿唱歌。其实，完全没有必要把唱歌这件事看得过于严肃。要知道给胎儿唱歌，并不是登台表演，不需要什么技巧和天赋，要的只是母亲对胎儿的一片深情。只要带着对胎儿深深的母爱去唱，对于胎儿来说，就一定十分悦耳动听。当孕妈妈在打扫房间、在厨房里做饭或晾晒衣服时，只要有时间，就哼唱几首儿歌或轻松欢快的曲子，让胎儿不断地听到母亲的歌声。这样既传递了爱的信息，又有意识地播下艺术的种子。哼歌时，声音不宜太大，以小声说话的音量为标准。



朗诵抒情法

在音乐伴奏与歌曲伴唱的同时，朗读诗或词以抒发感情，也是一种很好的胎教音乐形式。现代的胎教音乐也正是朝着这个方向发展的。在一套胎教音乐当中，器乐、歌曲与朗读三者前后呼应，优美流畅，娓娓动听，达到有条不紊的和谐统一，能很好地抒发感情，给准妈妈与胎儿带来美的享受。

适宜准妈妈采用的音乐胎教方法还有许多，每一位准妈妈可以根据自己的具体情况，采取相应的音乐胎教方法。

母教胎唱法

宝宝还没见面，就已经开始接受“老师”的音乐培训了，孕妈妈也可以在和宝宝的互动中教学相长。

当孕妈妈选好了一支曲子后，自己唱一句，随即凝思宝宝在自己的腹内学唱。因为宝宝不具备歌唱的能力，所以孕妈妈只好充分发挥自己的想象力，利用“感通”途径，来教育宝宝了。

本方法由于更加充分利用了母胎之间的“感通”途径，其教育效果是比较好的。

优境胎教

不要在厨房逗留

厨房的污染较为严重：煤气的成分复杂，燃烧后给空气中增添了多种对人体极为有害的气体；柴油燃烧后则产生一氧化碳、二氧化碳等气体污染空气；烧煤用户粉尘浓度最大，污染也最严重。所以，厨房环境不利于胎儿在母体的生长发育。

享受大自然的美



准妈妈避免在屋里闷着，这样对自身的身心和宝宝的生长都是不利的。要经常到空气清新、风景秀丽的地方游览，多看看美丽的花草，以调节情趣，这样可使准妈妈心情舒畅，体内各系统功能处于最佳，使胎儿处于最佳的生长环境。因此，准爸爸准妈妈在工作之余，应常常带着你的“小宝宝”去感受、享受大自然的美。

看秀丽明快的图片

秀丽明快的图片，足以让人展开丰富的联想了。为了培养孩子丰富的想象力、独创性以及进取精神，最好的教材莫过于幼儿画册。你可以将画册中每一页所展示的幻想世界，用你富于想象力的大脑放大并传递给胎儿，从而促使胎儿的心灵健康成长。

可选那些色彩丰富、富于幻想的内容，可以是提倡勇敢、理想、幸福、爱情的。只要适合胎儿成长的主题都可以采用。

准妈妈利用图片做教材进行胎教时，一定要注意把感情倾注于故事的情节中去，通过语气声调的变化使胎儿了解故事是怎样展开的。单调和毫无生气的声音是不能唤起胎儿的感受性的。一切喜怒哀乐都将通过富有感情的声调传递给胎儿。

我们知道胎儿和母亲是血肉相连的，胎儿与母亲之间有着微妙的心理感应。因此，母亲的一言一行都将对胎儿产生潜移默化的影响。

游戏胎教

进行游戏训练

近年来随着医学科学的发展和超声波的应用，发现胎儿在母体内有很强的感知能力。父母对胎儿做游戏胎教训练，不但增进了胎儿活动的积极性，而且有利于胎儿智力的发育。

游戏胎教一般在做完抚摩后进行，可用双手轻轻推动胎儿在宫内“散步”，即每晚可让准妈妈平卧床上，放松腹部，使胎儿在“子宫内散步”、做“宫内体操”。这样反复锻炼，可以使胎儿建立起有效的条件反射，并增强肢体肌肉的力量。经过锻炼的胎儿出生后肢体的肌肉强健，抬头、翻身、坐、爬、行走等动作都比较早。训练时，手法要轻柔，要循序渐进，不可急于求成，每次也不能超过5分钟。一旦胎儿出现踢蹬不安时，便应立即停止刺激，并轻轻抚摩之，以免发生意外。在进行动作胎教过程中，思想一定要集中，心里应有幸福喜悦的感受。

有的准妈妈在怀孕中、后期经常有一阵阵的腹壁变硬，可能是不规则的子宫收缩，此时不能进行游戏胎教，以免导致早产。

准爸爸一起来



准爸爸可以用手轻抚妻子的腹部同宝宝细语，并告诉宝宝这是父亲在抚摩，并同妻子交换感受，这样能使父亲更早地与未见面的小宝宝建立联系，加深全家人的感情。

如果能够和着轻快的乐曲同胎儿交谈，与胎儿“玩耍”，效果会更好，可以帮助胎儿发育得更好。需要注意的是，给胎儿做体操应该定时，比较理想的时间是在胎动频繁时，但时间不可太晚，以免胎儿兴奋起来，手舞足蹈，使母亲久久不能入睡。每次的时间也不可过长，以5～10分钟为宜。

对话胎教

多和宝宝交谈



怀孕的第6个月，胎儿的听觉器官已经发育得比较完善，对外界的声音刺激变得敏感了，并且已经有了记忆和学习的能力。因此，准妈妈要时刻牢记胎儿的存在，而且经常与之谈话，这是一项十分重要的行为。

这一时期主要采用同胎儿谈话的方式，逐渐加强对胎儿的语言刺激，以语言手段来激发胎儿的智力。谈话之前，先要给胎儿起个乳名，要经常呼唤胎儿的名字，和胎儿说话。这样做，一方面可以把父母的爱传递给胎儿，有利于母子感情交流的形成；另一方面还可以使胎儿记住自己的名字，出生后呼唤他时，他会感到熟悉、亲切并有安全感。谈话内容应丰富多彩，但要以简单、轻松、明快为原则，要把生活中的一切活动和事物都讲给胎儿听，通过和胎儿一起感受、思考和行动，使母子间的纽带更牢固，并培养胎儿对母亲的信赖感及对外界的感受力和思考力。

优生小常识

准爸爸要坚持每天对胎儿讲话

胎儿在子宫内最适宜听中、低频调的声音，而男性的说话声音正是以中、低频调为主。因此，父亲坚持每天对子宫内的胎儿讲话，让胎儿熟悉父亲的声音，这种方法能够唤起胎儿最积极的反应，有益于胎儿出生后的智力及情绪稳定。

丰富对话的内容

可以告诉胎儿一天的生活，从早晨醒来到晚上睡觉，妈妈做了什么，想了什么，说了些什么话，这些都要用语言讲给胎儿听。这是母子共同体验生活节奏的一种方法。如早晨起来，先对胎儿说一声："早上好!"告诉他新的一天已经开始了。打开窗户告诉胎儿："早上空气真新鲜。""啊，太阳升起来了，阳光洒满大地。""今天是一个晴朗的好天气。"关于天气，可教的有很多，如阴天、下雨、飘雪花等，气温的冷热、风力的大小、湿度的高低等都可以作为话题。在洗脸间也有很多可以同胎儿说的话，如天天要洗脸，饭后要刷牙，便后要洗手，衣服要经常换，爸爸为何要刮胡子，妈妈为什么爱梳妆，肥皂为何起泡泡，吹风机为什么能把头发吹干等，都是很好的说话内容。

还可以告诉胎儿，今天穿的衣服是什么颜色的，什么布料的。接着把镜子里的自己视觉化，将信息传递给腹中的胎儿。如"今天很冷，穿风衣吧"、"应邀赴会，还是穿套服的好"等。吃饭时先深深地吸口气，问胎儿："闻到了吗?饭菜真香啊!"还可以告诉胎儿各种蔬菜的名称、味道、营养和制作方法，要胎儿出生后喜欢吃各种蔬菜。

此外，母亲可在散步时把眼前的景色生动地讲给胎儿听："瞧，公园真美丽，青青的草，红红的花，鱼儿在池塘里游来游去。"母亲还可以利用诸如打扫房间、洗衣服、做饭、买东西、上银行、去医院，或者织毛衣、看电视、洗澡等活动同胎儿谈话。

准爸爸来聊天

准爸爸对胎儿的讲话也是很重要的，父亲的声音更易被胎儿所接受，通过与胎儿讲话，可以培养父子感情。并且，父亲对胎儿进行胎教，还可增进夫妻感情。

父亲与胎儿讲话时，母亲应仰卧或端坐在椅子上，父亲把头俯在母亲的腹部，嘴巴离腹壁不能太近也不能太远，一般以3～5厘米为宜。父亲同胎儿讲话的时间，一般选在晚上睡觉前为好，每次讲话时间以5～10分钟为宜。

父亲同胎儿讲话的内容，应该以希望、祝福、要求、关心的话为内容，语句应该简练，语调要温和，内容健康，更应切合实际。如就寝前，可以由父亲通过准妈妈的腹部轻轻地抚摩其中的胎儿，同时与胎儿谈话："爸爸来啦，起来活动吧，对啦，小手伸出来，小脚又在哪里呢?让爸爸摸一摸，啊，会蹬了，再来一个……再见！"

运动胎教

选择适合的运动

妊娠中的运动，不仅对生产有帮助，也能有效地转变准妈妈的心情。运动能充分地摄取氧气，通常胎儿是通过脐带来摄取氧气或营养，如果母亲能充分摄取氧气，胎儿的脑即会因为充足的氧气而活性化。同时，还可提高抵抗力，改善妊娠不适，如腰痛、水肿、便秘及痔疮，并因骨盆和腰部肌肉的加强使胎儿容易娩出，又能更多接受日光照射，防止准妈妈发生缺钙；最为重要的是运动能帮助大脑释放有益物质，通过血液进入胎儿体内，对胎儿的大脑发育极为有利。较为适宜的运动方法如下：

❶ 在幽静的绿荫路上缓步而行，可使准妈妈的心情格外舒缓、平静，还可使胎儿得到适度晃动，对神经系统发育很有益。

❷ 在游泳时身体重量完全被浮力承受，对脊柱压力有所缓解，不仅大大减轻腰背酸痛，也使得胎盘、子宫的血液循环达到最佳状态，十分有利于给胎儿供氧。

❸ 如果不能游泳，可改用运动量不大的体操。



坚持做孕妇体操

盘坐



目的：帮助骨盆扩展，提高髋关节弹性，放松盆底肌。

盘坐，每个膝盖下可以放1个枕头作支持。脚与身体保持舒适距离，双手置于膝上，向上坐直，感觉脊柱和腿的轻微伸展。呼气，轻柔地下压两膝，呼气，还原。重复5次。



背部肌肉练习

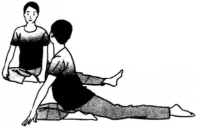
目的：缓解背部的紧张，增强分娩时的肌肉力量。

手膝跪位，双臂和双腿与地面垂直，肘部松弛，五指张开，中指平行，双膝分开与髋同宽，背部挺直，头和脊柱在一条直线上。呼气，收腹，背部向上拱起，骨盆向下缩拢，头顶向着地面，稍停顿，吸气，还原。重复8～12次。如不适，可采取站位，屈膝分腿站立，双手撑于双膝上，余同前。

锻炼骨盆

双脚脚掌相贴，向身体靠近坐立。两手压在两脚上，慢慢向前压低上身。





强化会阴肌肉

一条腿向旁边伸直，另一条腿向同方向弯曲。身体和头部同时转向相反的方向。

准爸爸的任务

学会倾听和赞美

怀孕6个月的孕妈妈会发现从这个月开始体重飞速增长，身体也跟着变化，腹部膨大，行动开始不方便了，面对这些变化，有的孕妈妈会感到沮丧，不适应，情绪经常不稳定。准爸爸在这个月要做到：

❶学会倾听和赞美，多听妻子的倾诉，经常赞美她，告诉她你喜欢她怀孕的样子，怀孕的女人是最漂亮的。

❷对妻子保持良好的情绪，不要惹妻子生气。

❸可以着手陪妻子一起计划婴儿房的布置，一起挑选婴儿用品，让妻子感受到丈夫共同参与的欣慰。

帮妻子找回自信

虽然常说“怀孕了的女人是最美的”，可是孕妈妈还是认为这句话多少包含着一些安慰的意味。怀孕以后，以前的漂亮衣服不能穿了，不敢化妆了，行动笨重了，孕妈妈心里多少有些嘀咕：自己还有魅力吗？还会恢复到从前神采飞扬的样子吗？

准爸爸这时候要采取积极的行动帮孕妈妈找回自信。告诉妻子你喜欢她现在这个样子。帮妻子挑选几件专门为孕妈妈设计的衣服。既让妻子漂亮起来，而且还能让她体会到你对她的爱，使她的心情开朗起来。

又如，大多数孕妇在怀孕后皮肤色素加深，乳晕、外阴、大腿内侧都会变黑。有的孕妇面部形成蝴蝶斑，这是由于雌激素和孕激素刺激了垂体黑色素的分泌，你不妨善意地调侃一下太太：“长了蝴蝶斑的太太有一种欧美风情”……

许多女性在孕时非常敏感，准爸爸注意不要对孕妈妈的变化流露出不满情绪。如果你做不到的话，记住它只是暂时性的，是亲爱的宝宝带来的。

加倍关心体贴妻子

怀孕第六个月，孕妈妈的肚子急剧增大，行动变得越来越不方便，此时的丈夫要更加关心体贴妻子，陪妻子购物、产检，和妻子一起做胎教，让妻子心里温暖如春。

给妻子进行按摩

由于妻子的肚子变大，即使没有什么异常，腰腿也很容易疲劳。因此这期间对妻子的手腕、脚腕等部分的按摩应适当地增加，特别是为了让上半身和下半身的血液循环更加舒畅，按摩的次数更应增加。但手法要轻，不能用力太重，以孕妈妈感到舒适为度。

帮妻子进行乳房护理

为了给将来的宝宝提供一个好的哺乳条件，从此时开始，应该对乳房和乳头进行护理，虽然妻子自己也可以护理，但如果丈夫给予护理效果会更好。丈夫把手洗干净，用温热的毛巾轻轻擦拭妻子乳头的周围，然后用橄榄油或冷霜进行按摩。

陪妻子一道做胎教

继续有计划地给胎宝宝做循序渐进的胎教，让胎宝宝听柔和的音乐，跟胎宝宝说话，提醒孕妈妈养成良好的生活习惯和饮食习惯。

一起挑选妇婴用品

准爸爸可以陪孕妈妈去买孕妇装，如果孕妈妈脚水肿、变大，要给她换一双合脚的鞋。

要理解孕妈妈的情感转移

孕妈妈怀孕后，可能不如从前那么关心丈夫，准爸爸难免会有失落感，但准爸爸可千万别吃醋，一定要理解，孕妈妈对宝宝的爱，也是对自己的爱的另一种表达方式。

学会包容和赞美

怀孕六个月的孕妈妈腹部膨大，行动开始不方便了，面对这些变化，有的准妈妈会感到沮丧，不适应，情绪经常不稳定，时晴时雨。这时，准爸爸要学会理解和包容，多倾听多赞美，让孕妈妈时时感到快乐和欣慰。

关注妻子的生活细节

1 孕妈妈的起、坐、立、躺、行和上下楼梯，一定要做到一看二慢三平稳，弯腰拾物，向上取物都要注意安全。

2 住在高层建筑里的孕妈妈，在没有电梯时应尽量减少上下楼的次数。

3 严禁从事剧烈活动，避免挤压和震动腰部，如急跑、跳、跃、举重、滑雪、登山、溜冰、打保龄球等。

DIJIUPIAN

第9篇

七月 动来动去不亦乐乎

通过前几个月的胎教训练，胎儿与母体之间的联系通道已经建立，孕妈妈和准爸爸都应从繁杂的日常事务中抽出身来，多和宝宝讲话，声情并茂地讲一些趣味小故事，让宝宝慢慢熟悉爸爸妈妈的声音。



特别图示　身体孕动禁忌



不要在大雾的天气清晨外出散步。



傍晚不要在汽车川流不息的马路边散步，防止尾气对胎儿的伤害。



怀孕中期以后不要做仰卧起坐之类的运动。



做柔软体操要避免做压迫腹部的动作。



避免做迅速改变体位的运动。



做瑜伽时要避免做高难度动作。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妈妈动作日益笨拙，身体稍失去平衡就会感到腰酸背痛或腿痛，痔疮、便秘接踵而至。

子宫持续变大，腰部负担增加，容易腰酸，出现气短、呼吸急促的症状；腹部和乳房处、大腿内外侧、腋下等部位会出现妊娠纹；胎盘位置较低者，可能会发生阴道出血现象；胎动感受强烈。

腹部：孕妈妈的肚子越来越大，给人以一种非常突出的感觉，孕妈妈的身体更加臃肿。

腹股沟：乳房、腹股沟等处开始出现妊娠纹。

子宫：随着胎儿的迅速增长，子宫的变化也比较突出，此时宫底高度已在脐上3横指，尺测耻骨联合上的子宫长度达26（22.4～29.0）厘米。

心脏：因子宫增大迫使膈肌升高，心脏向左、向上、向前移位，表现为心界稍大，心脏血容量增加，心率加快，心搏出量增加，血压正常或轻度升高，下肢静脉压升高等。

胃部：饭量往往会增加许多，但因受增大的子宫挤压，胃肠蠕动减弱，胃酸分泌减少，经常出现饱胀感、“烧心”和便秘。

①子宫顶部大概超过肚脐7.6厘米或更多、体重增加了8～11千克。

②胳膊和腿出现水肿。



孕妈妈的心理变化

妊娠中期，孕妈妈的身体、情绪一般都会很好，期待自己的孩子出生后就有良好的物质准备是每一个母亲对孩子表现出的最大爱心，所以，有些孕妈妈把为即将出生的孩子准备东西当成自己最大的乐趣和工作。这种想法是好的，但是我们要提醒孕妈妈注意，这期间要多休息，好好静养身体。

如果确需为新生儿准备必要的用品，也可由丈夫或家人代劳，不要经常去人多的商场，因为那里的空气不好，容易被感染或碰撞。



胎宝宝的发育情况

胎儿满面皱纹酷似沧桑的老人，四肢可灵活自如地在羊水里“游泳”，好像要随时出来见世面了。

胎儿经过7个月的发育，体重已达1千克左右，脸部轮廓已能分清，头发已长出5厘米左右，全身被毳毛覆盖着。眼睑的分界清楚地出现，眼睛能睁开了。外生殖器也逐渐清晰。吸乳的力量还不充分，气管和肺部还不发达。若此时发生早产，加强护理，存活率可达70%。

胎儿在7个月左右已经具有感觉味道的能力。由于胎儿基本的味觉已经发育完成，所以，婴儿出生后马上可以分辨母乳及其他味道的差异。

胎儿对甜味与苦味的感觉，发育比较迅速。胎儿在感觉到甜味时会吸吮，尝到苦味时会做出吐舌头表示讨厌的动作。

皮肤的感觉逐渐发达，胎儿自己的手或脐带偶尔碰触到嘴巴时，脸部会出现寻找的表情，这也是为了在出生后，寻找母亲乳头所做的练习。

胎儿大脑的皱褶越来越多，不愉快的时候会吸吮指头，原始的感情开始萌芽。大脑中负责听声音的侧头叶逐渐发达，能感觉到声音的节奏。不仅能分辨外来的声音，并能表现好恶。

男孩的阴囊明显，女孩的小阴唇、阴核已清楚地突起。感觉光线的视网膜已经形成。有了浅浅的呼吸和很微弱的吸吮力。

孕妈妈的护理保健

本月产检要点

本月孕期保健检查，除了例行复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重），骨盆测量外，这时期贫血发生率增加，孕妇务必作贫血检查，若发现贫血要在分娩前治愈。体检的最后，医生会要求你再做一次超声波检测。

孕妇必须定期到妇幼保健诊所做检查，28周前每4周检查 1 次，从28周开始每2周检查 1 次。

防止孕斑

在妊娠的后期，由于激素上升，便产生一种不规则但有界限性的色素斑沉着，此种孕斑在产后或许会消失。对孕斑的预防和治疗，我们可参考以下方法：

1 减少日光照射

为了避免皮肤色素加深，避免日光照射是十分重要的。就以黄种人而言，肌肤一经日光照射，就会制造黑色素。因为黑色素能阻挡紫外线，使皮肤不易被晒伤。

2 按摩皮肤

按摩是帮助皮肤运动的方法之一。按摩能通过振动和摩擦皮肤，促进血液和淋巴液的循环，让皮肤保持清洁、干爽、亮丽。



3 多吸收维生素

多摄取维生素也是很好的防御方法。尤其是维生素C有补给皮肤营养之效，应多吃新鲜的蔬菜和水果。此外，维生素B_2能促进皮肤的新陈代谢，使血液循环良好，而维生素B_6则可改善皮肤干燥的情形，并能预防口角炎。

4 不宜浓妆

孕妇不适合化浓妆，也无法忍受化妆品长时间残留在脸上。因此，孕妇只适宜化淡妆，而且要选择保养性高，刺激性小的化妆品。如果以往所用的化妆品并没有造成不良反应，可以继续沿用。

减轻妊娠纹的方法

这时你会发现肚子上、乳房上会出现一些暗红色的细纹，好像皮肤被撑裂了似的，这就是妊娠纹。即使用护肤霜涂抹也不会使之消失，你可以选用合适的乳罩来托护乳房，使乳房上的妊娠纹尽量减少。从肚脐到下腹部的竖向条纹也越加明显，不必担心，产后这些妊娠纹会逐渐变淡甚至消失。妇女一旦发现自己怀孕后，便应采取适当的措施，以避免或减少妊娠纹的出现。

妊娠纹的医学名称是“皮肤扩张纹”，是一种皮肤过度拉扯所造成的现象。妊娠纹形成的最常见因素就是怀孕，而妊娠纹形成的主要原因有下列几点：

❶ 怀孕期间激素变化所引起的。

❷ 皮下组织被撑开而断裂：随着怀孕子宫的扩大、胎儿的生长和羊水的增加，孕妈妈的腹部会快速膨胀，此时表皮和真皮这两层组织能够配合延展的速度，但皮下组织就无法跟上腹部膨大的速度，导致皮下组织所富含的胶原蛋白纤维、甚至弹性纤维经不起扩张而断裂。这种情形也会发生在快速变胖和变瘦的状况下，即短期间内身体体积变化太大的情形。

❸ 体质影响：许多孕妈妈会跟自己的妈妈、姊妹一样，长了一堆的妊娠纹；有些人的肚皮却光滑无比，就是不长妊娠纹，这就是体质的关系。

怀孕期间，预防最重要，妊娠纹一旦产生就无法消失，只能淡化，所以“预防重于治疗”，预防方法如下：



均衡饮食

怀孕期间应补充丰富的维生素及矿物质。而由于胶原纤维本身是蛋白质所构成，所以可以多摄取含丰富蛋白质的食物。避免摄取太油、太咸（容易水肿）的食物和甜食（容易肥胖）。多喝开水和多吃蔬果。

控制体重

这是最重要的，避免脂肪的堆积造成妊娠纹的生成。一般而言，怀孕期间平均体重增加为10～12公斤，而且体重的增加应该是渐进式的。

适量运动

运动有助血液循环，促进新陈代谢，令皮肤较容易吸取养分，加强皮肤组织的弹性，也有助减少妊娠纹。

使用托腹带

可以承担腹部的重力负担，减缓皮肤过度的延展拉扯。孕妇应穿着有承托力的内衣裤，以减少乳房和腹部下垂，避免皮肤组织承受太大的拉力，这也是预防妊娠纹的方法。

用妊娠霜按摩

妊娠霜可供给皮肤水分，不仅可以减缓因为腹部皮肤胀大造成的紧绷及干痒的感觉，也能淡化已生成的妊娠纹，并减低更多妊娠纹发生的可能。孕妈妈可以从怀孕初期即选择适合的乳液或按摩霜，在较易出现妊娠纹的部位（如腹部、手臂、大腿、乳房及背部）加以按摩（记得力道要温柔），以增加皮肤弹性及血流的顺畅。

优生小常识

孕妇远离A酸护肤品

孕妈妈不要选用含有A酸的保养品，尤其是口服的产品，因为它有致畸胎的副作用，刺激性比较大。

防止妊娠水肿

妊娠中晚期有不少孕妈妈都会出现不同程度的小腿水肿，用手指压之可出现局部凹陷。这种水肿一般是傍晚最明显，卧床及夜间休息后可消退。另外，子宫增大压迫下腔静脉，使血液回流受阻，孕妇在久站或久坐时，水分在下肢积聚，也可出现凹陷性水肿。一般水肿发生于下肢远端，孕妇做长时间站立的工作更为明显。

单纯的下肢水肿不是病理现象，不需治疗。但如果下肢水肿经过6小时以上休息仍不能消退，且逐渐向上发展，大腿以上也出现水肿，那就不正常了。若同时合并有心脏病、肾病、肝病、高血压、营养不良等更应引起高度重视。

轻度的下肢水肿属于妊娠的正常现象，但由于酸胀给孕妇带来一定的痛苦，所以通过建立良好的饮食和生活习惯来预防和缓解下肢水肿是必要的，主要有以下措施：

1 调整工作和日常生活节奏，不能过于紧张和劳累。要保证充足的休息和睡眠时间，中午最好休息1～2小时，每晚睡眠保证在8～9小时以上。上班地点没有条件躺下休息的可以在午饭后将腿举高，放在椅子上，采取半坐卧位。

2 注意均衡的营养，摄取高蛋白、低糖类的饮食。体重在整个妊娠期间增重11千克左右比较理想。



休息时将腿举高放在椅子上，采取半坐卧位



摄取高蛋白、低糖类食物

3 食物不宜太咸，口味重的孕妇此时要注意，多吃清淡食物，保持低盐饮食。但不是完全禁盐，因为妊娠后期体内增加了排钠的激素。

4 每天做适当的散步，但不宜走路太多（最好不超过40分钟），或站立太久，因行走和站立时间长了，会加重下肢的肿胀。同时防止情绪激动和避免较剧烈或长时间的体力劳动。

5 出现腿部肿胀酸痛的孕妈妈，晚上睡觉前可请丈夫做做腿部按摩，以减轻酸痛的感觉。

6 孕妇睡觉的时候，腿脚部稍微抬高一点，有利于消除肿胀。



晚上睡觉前可请
丈夫做做腿部按摩



睡觉的时候，腿脚部稍微
抬高一点，有利于消除肿胀

7 定期产检，出现严重的肿胀现象就要检查血压和尿液，如发现异常，及时治疗。

此外，某些食物有助于预防和改善下肢水肿，如冬瓜、西瓜、赤小豆、黑豆、玉米须等都有利尿消肿的功效，民间也有一些食疗方对此有辅助疗效，有需要的孕妈妈可以选用。

正常的下肢水肿在产后基本消失，孕妈妈在做好日常保健的同时也不必过于忧虑。

预防静脉曲张

下肢静脉曲张是妊娠期比较常见的并发症，主要表现为下肢表浅静脉扩张、伸长和迂曲，在脚部浮现蚯蚓般的脚筋或如蜘蛛网般的紫红色细丝状血管。偶然在会阴部也可见静脉曲张，而肛门痔疮也是另一种形态的静脉曲张。



一般来说，孕期静脉曲张并不会造成孕妇及胎儿全身性循环系统的障碍。在非常罕见的情况之下，如果有下肢静脉压痛、发热、红肿等情况发生，或同时合并有发热、心跳加速、呼吸困难等情形，有可能是下肢静脉的血栓流至肺部，造成肺部静脉栓塞，这种情况需要迅速就医。

普通的静脉曲张在生产后，多半会缓解，一般不需要特别治疗，平时的保健、穿着医疗弹性袜等有助于预防和减轻下肢静脉曲张的症状，具体预防办法如下：

1 适度温和的运动，每天进行2次30分钟左右散步，可以帮助血液循环。

❷保持适当的体重，避免体重增加过量。体重愈重对静脉曲张愈不利，超重的孕妈妈要控制饮食。

❸避免提过重的物品，以减少腹压上升。



避免提过重的物品



躺下时，在脚下置放一个枕头，将腿垫高

❹尽量避免长期坐姿、站姿或双腿交叉压迫。长时间坐下或站立，会造成血液聚集在小腿。经常把腿抬高，以疏通聚集的血液；坐下时，尽可能把脚抬高到心脏水平。躺下时，在脚下置放一个枕头，将腿垫高，或采取侧卧姿势。长途旅行时，不管是搭飞机、乘火车或汽车，要经常做伸展运动。

❺预防便秘，保持排便的通畅。



保持排便通畅



穿上弹力裤袜

❻穿上弹性裤袜和宽松的衣服，弹性裤袜可压迫静脉壁，迫使血液从表面的曲张静脉回到较底层的静脉。早上下床前便穿上，一直到夜晚就寝前才脱掉。穿着宽松的衣服。不要使用紧束的皮带、腰带以及紧贴的鞋子。紧身的衣服或鞋子有碍血液循环。

怀双胞胎注意事项

当医生告诉你可能怀了双胎或多胎时，你的反应多半十分惊喜，尤其没有双胎妊娠家族史时。于是你也会得到更多的关爱，也要比单胎妊娠更多地呵护自己。

双胎妊娠时，孕妇血容量的增加比单胎妊娠多，同时又要孕育两个胎儿，需要铁质更多，往往容易出现贫血。双胎妊娠时还容易并发妊娠期高血压和羊水过多。

由于子宫过度膨大，双胎妊娠常不能维持到足月，容易发生早产。双胎妊娠孕期平均比单胎妊娠期缩短22.2天。约有半数胎儿的体重在2500克以下。

优生小常识

双　胎

双胎有2种。一种是，1个受精卵分裂成2个，各自培育出胎儿，生出来的胎儿叫做单卵双胎。另一种是，由于某种因素排出2个卵子，而2个卵子分别受精，2个胎儿成长后生出来，这叫做双卵双胎。

单卵双胎性别相同，脸形也相像；双卵双胎性别有的不同，有的相同，脸形有的相像，有的不像。成为双胎的原因不明，但据说与体质有关系。

在确诊自己是双胎妊娠后，保证充足的休息和健康饮食是十分重要的。因为你需要消耗更多的体力。

1. 应增加营养的数量和质量，补充足够的蛋白质、维生素、铁剂、叶酸、钙剂等，还要注意基本营养素搭配合理。
2. 若水肿较重时，应适当增加蛋白质摄入量，必要时可静脉输入白蛋白制剂，并给限盐饮食。
3. 应常规补充铁剂和叶酸，预防贫血。
4. 中期妊娠后注意休息，避免过度劳累，避免房事，并提前4周做好分娩前的准备工作，减少早产和围产儿死亡率。
5. 定期进行产前检查，预防妊娠高血压疾病。
6. 如果你还在工作，最好不要全职工作，要根据个人的具体情况，比计划中早些离开工作岗位。尽量安排好工作，不要使自己过度劳累。

总之，当孕妈妈怀上双胞胎或多胞胎时，需要更多医学上的护理，更多的营养补充，更多的休息。如果可能，减少你的工作时间，或干脆提早休假。

预防“妊高征”

这一时期很容易患妊娠高血压综合征。如果在早晨醒来时，水肿未退，或1周内体重增加500克以上时，就应该尽快到医院做诊查。妊娠高血压综合征虽然可怕，但只要及早发现、及时治疗，应无大碍。

妊娠高血压综合征（简称妊高征），以往又称为妊娠中毒症。是由于全身小动脉痉挛，致全身各脏器功能障碍的一种妊娠期特有的症候群。本病多发生于妊娠5个月后，临床表现主要有水肿、高血压、蛋白尿，严重者出现头晕、头痛、眼花、黄疸，甚至抽搐昏迷。

妊高征，特别是重度妊高征，往往可发生肾功能障碍、胎盘早剥、胎儿宫内发育迟缓、胎儿窘迫等母婴并发症。孕妈妈一旦患了妊高征后，应积极治疗，防止病情发展，以保障胎儿和母亲的健康。

为了预防和减少妊高征的发生，孕期保健非常重要。

1 注意保持营养均衡，饮食中保证足够的蛋白质（以豆类及鱼、牛奶、鸡蛋等脂肪少的优质蛋白质为主）、足够的热量及铁与维生素以满足各阶段胎儿生长的需要；饮食以清淡为宜，避免过咸；烹调使用植物油，可选用花生油、植物性人造黄油等植物油，不要用猪油、黄油。

2 保证有足够的休息和睡眠时间，保持心情愉快。



3 做好产前检查。妊娠早期应测血压，检查尿蛋白和体重。自妊娠4个月开始按期进行产前检查，密切注意血压、水肿及体重变化，检查尿蛋白，以便早期发现妊高征并早期治疗，防止病情发展。

4 注意既往病史。初产妇、双胎、羊水过多、原发性高血压、慢性肾炎或糖尿病患者，因容易并发妊高征，更应注意。

5 及时纠正异常情况。如发现贫血，应及时采用补铁等治疗方法；下肢出现水肿，要增加卧床休息时间；血压偏高时要按时服药。

防止摔倒



孕期由于不慎滑倒而摔伤经常遇到，幸运的是这不会对母亲和胎儿造成太大的损害，这是由于子宫位于骨盆内，骨盆起到了很好的保护作用，这一点在妊娠早期尤为明显，另外是由于羊水的缓冲作用使胎儿不会受到外力的严重冲击，同时子宫壁和腹壁也起到了一定的保护作用。虽然如此，孕妈妈在孕期行动仍要十分小心，尽量避免意外的发生。如果不慎摔跤后发现如下症状应引起你的高度重视：

1. 出血。
2. 阴道内流出液体，可能预示破膜。
3. 严重的腹痛。

摔跤后仍能感受胎动，可以放下心来，这表示胎儿还是正常的。

然而，万一不小心摔跤后该怎么办呢？摔跤和受伤后发生的最严重的后果，是随着胎盘的破裂，胎盘逐渐从子宫内膜上剥离，导致流产或早产；另一可能的后果是摔伤后造成骨折，令你不能运动。如果你摔了跤，立即与医生联系，他会为你做详细的体检，并对胎儿进行监测。

在妊娠时一定要保持身体的平衡，尽量防止摔跤，尤其是在冬天湿滑结冰的路面上。另外楼梯、浴室、洗手间、光滑地面也易使人滑倒，要特别注意。

缓解坐骨神经痛

孕程中后期孕妈妈的身体会释放一种耻骨松弛激素，使骨盆以及相关的关节和韧带放松，为将来宝宝的顺利娩出做好准备。关节和韧带的放松会无形中使孕妈妈腰部稳定性减弱。而且，怀孕的中后期宝宝发育得很快，使腰椎负担加重。如果身体给予坐骨神经过多的压力，就很容易引起坐骨神经痛，臀部、背部以及大腿等就可能感到刺痛。如果有些孕妈妈以前有过腰肌的劳损和扭伤，就很可能发生腰椎间盘突出，势必压迫坐骨神经，产生坐骨神经痛。这种坐骨神经痛一旦发生，往往持续存在，请孕妈妈立即就医。

怎样才能减轻坐骨神经痛带给孕妈妈的痛楚呢？

❶如果孕妈妈已经确定自己有坐骨神经痛，当疼痛发生时，尝试做做局部热敷，用热毛巾、纱布和热水袋都可以，热敷半小时，可减轻疼痛感觉。

❷也可以每天在盛有温水的浴盆中浸泡，疼痛也可慢慢缓解。

❸日常生活中也不能掉以轻心，搬挪物品时，孕妈妈最好不要弯腰，而是采用下蹲的姿势。

❹在坐的时候可以将椅子调到舒服的高度并在腰部、背部或颈后放置舒服的靠垫，以减轻腰酸背痛的不适。

❺注意不要坐或站立太久，工作约1小时就要休息10分钟，起来活动活动或轻轻伸展四肢。

❻采用你认为舒服的姿势睡眠，可将枕头垫在两腿间或肚子下面。

❼每星期练习几次瑜伽也是减轻疼痛的好方法。

❽症状轻微者，可以在家做居家按摩操。此时，可是准爸爸大献殷情的绝好时机，赶快学几招专业、地道的按摩技巧吧，为爱妻每天定时做甜蜜按摩。

一般情况下，大部分孕妈妈在分娩后，坐骨神经痛都能自愈。

❶ 对于腰间盘突出造成孕妈妈坐骨神经痛的最好不要做X光检查，而用超声波检查代替。



❷ 应该首选硬板床休息，常规配戴腰围的治疗方法容易限制胎儿活动，不利于其发育，故不宜选用。

❸ 某些药物虽然效果好，如活血化淤的中药，但会影响胎儿发育，也应禁止使用。

❹ 临产时建议采用剖腹产的分娩方式，以免加重病情。早期症状若严重者，可考虑终止妊娠。

留心后背发麻

当孕妇妊娠到第七个月，胎儿不断出现反射动作，如吸收和吞咽，躯干的成长速度胜过头部，此时的母体可能出现疲倦、便秘、胃灼热和消化不良，甚至还有胀气、浮肿、乳房持续膨胀等现象。除此，偶尔头痛或晕眩，鼻塞，偶尔流鼻血，耳塞，牙龈出血，食欲增加，脚和足踝轻微浮肿，腿部静脉曲张或有痔疮，出现体痒、后背发麻、有稍许的白带等，都是正常的生理反应，不用过于担忧。

"后背发麻"多因体型改变



通常，怀孕七个多月的孕妇体型会发生很大的变化，体重增加、组织水肿、下腹外挺、肌肉关节松弛都可使脊柱神经根受压，引起"后背发麻"的症状。这种生理性的发麻可以进行保守治疗缓解，而且这种发麻的症状多数在产后都可得到完全的改善。故孕妇们对此不用过分担心，只要在平时多注意一下身体的行动，如不要长时间做一个姿势，保持适量的活动，避免用电脑时间过长等，都可不同程度地缓解、避免生理性"后背发麻"。

发麻难治愈应警惕先兆流产

如果经过休息、锻炼等方法调适，孕妇"后背发麻"的症状持续存在，就应该尽快到医院产检，排除是否先兆流产和其他专科疾病，如糖尿病、脑部疾病、心血管疾病、肺病、颈椎病等等。因为仅靠"后背常常发麻"这一特异性不大的症状，很难断定孕妇得的是什么病。正常的怀孕会有下腹胀坠、子宫无痛收缩等情况，但不会"后背常常发麻"。这种"发麻"症状是否与神经、肌肉、骨关节、心血管、肺脏、精神等等因素有关需要临床检查资料辅助才能使医生作出正确的诊断。所以怀孕的妇女还是要切记：怀孕不能大意，坚持正规的产前检查，才能确保母子平安。

科学预防早产

妊娠在满28周至不满37周之间终止的，称早产。早产的原因很多，多因孕妈妈患有妊娠高血压综合征、合并急性或慢性疾病（如病毒性肝炎、尿路感染、高热、心脏病、慢性肾炎、严重贫血、糖尿病等）、异常子宫等。在胎儿胎盘方面，主要有胎膜早破、多胎妊娠、羊水过多、宫内感染、胎盘疾患或胎盘位置不正常等因素。此外，受外部伤害，也是导致早产的重要原因，如孕妈妈在怀孕后期，不慎被挤、被撞、跌倒或过度劳累、抬拿重物等。

早产儿不仅病死率较高，而且病残率也较高，如智力低下、运动不协调、视力或听力不良等。因此，要积极预防早产。

1 加强孕期检查，注意卫生保健

按规定定期进行产前检查，充分重视可能引起早产的因素，并予以纠正。

2 积极防治妊娠期并发症

按时孕期检查，积极预防和治疗妊娠期并发症，如心脏病、肾病、高血压、贫血等，尤其须做好妊娠高血压综合征的防治工作。

3 避免过度劳累及重体力劳动

疲劳过度、重体力劳动等，会对腹部产生压力，易发生提早破水，造成早产。在妊娠末期，若家务事或工作劳累产生疲倦时，应调换工作，适当休息，并要避免抬拿重物等重体力劳动，要避免长途旅行、驾车等运动。注意休息，减少疲劳，减少体能的消耗。



4 防止腹部被外力冲撞

妊娠期间，尤其是后期，应尽量减少外出和乘车的次数，不要到人多拥挤的地方，以防腹部被挤、被撞；乘公共汽车或火车时，要注意避开高峰期，上下车时要特别注意保护腹部；其他各种场合，均应防止腹部受挤；宜穿平跟鞋，以防摔跤。

5 节制性生活

可以适当地过性生活，但是要节制，还要注意性生活的体位与时间，避免造成对胎儿的影响。

饮食胎教

本月食物选择



鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等鱼类，绿色蔬菜、冬瓜和胡萝卜，海藻类和豆类、乳制品、麦片等，这些食品都有降低血压的作用，将这些食品搭配食用的话就可以预防妊娠中毒症。

相反，奶油和冰淇淋、盐腌和晒干的咸味食品、咸肉和烧火腿、市售饮料等是使血压增高的食品。虽说不是绝对不能吃，还是不吃较放心。为了将来不后悔，最好还是选择能够放心食用的东西吃!

孕期需要多吃新鲜的水果蔬菜，但千万不要无限量吃水果，以免直接导致妊娠糖尿病的发生。准妈妈不宜吃桂圆，因为桂圆是温热、大补之品，有可能引发流产、早产、胎动不安等。

注意饮食调养

这个阶段，孕妈妈的食欲大增，体重开始增加，应注意在均衡饮食的基础上，减少高脂肪。本月已经面临妊娠高血压综合征，所以在饮食方面需要额外小心。

不宜多吃动物性脂肪，减少盐的摄入量，日常饮食以清淡为佳，忌吃咸菜、咸蛋等盐分高的食品。水肿明显者要控制每日盐的摄取量，限制在2～4克之间。同时，要保证充足、均衡的营养，必须充分摄取蛋白质，适宜吃鱼、瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆类等等。

要注意增加植物油的摄入。此时，胎儿机体和大脑发育速度加快，对脂质及必需脂肪酸的需要增加，必须及时补充。因此，增加烹调所用植物油即豆油、花生油、菜油等的量，既可保证孕中期所需的脂质供给，又提供了丰富的必需脂肪酸。孕妇还可吃些花生仁、核桃仁、葵花子仁、芝麻等油脂含量较高的食物，并控制每周体重的增加在350克左右，以不超过500克为宜。

吃坚果为胎儿大脑加油



干果中蕴藏有丰富的不饱和脂肪酸，可为胎儿脑发育提供充足的“建筑材料”。

核桃富含健脑成分磷脂，可作为首选零食。生吃或加入适量盐水煮熟吃，也可以与薏仁、栗子等一起煮粥吃。

花生蛋白质含量高达30%，营养可与鸡蛋、牛奶、瘦肉媲美，且易被人体吸收。可与黄豆一起炖食，或与莲子一起放在粥里或是米饭里，但不可油炸。

葵花籽、南瓜籽和西瓜籽是不饱和脂肪酸的富矿。炒熟或煮熟后食用。

松籽以维生素A、维生素E与人体必需脂肪酸含量丰富著称。生吃或做成美味的松仁玉米皆可。

榛子可以单吃，也可压碎拌入冰激凌或是麦片里食用。

坚持吃清淡饮食



盐作为调味品，准妈妈是绝对可以食用的，但不可食用过多，以免因盐摄入过多而需要大量饮水，引起不必要的水肿，加重肾脏负担。妊娠7个月时常出现肢体水肿。因此，首先要少饮水，减少盐的摄入量，每天盐的摄入应控制在10克以下。减少盐的摄入，准妈妈可用其他调味品代替，如香菇汁、醋、蒜、香菜等，糖醋排骨、糖醋鱼都是明智的做法，既可调节食欲，又可减少盐的食入，其他如牛奶、酸奶等奶制品均可食用。一般来说，一份正常的平衡饮食是可以提供足够数量的盐分的。

其次要选富含B族维生素、维生素C、维生素E的食物，增强食欲，促进消化，有利尿和改善代谢的作用。

再者，多吃水果，少吃或不吃不易消化的、油炸的、易胀气的食物(如白薯、土豆等)，忌吸烟、饮酒。

适量摄取蛋白质

这个时期，需要特别注意的是适当摄取蛋白质。蛋白质是胎儿发育不可缺少的，要尽量从以大豆和鱼为代表的优质蛋白质源中摄取。适量摄取很重要，应参照妊娠饮食基本要求，若摄取过量，会增加肾脏的负担。每天1个鸡蛋、2杯乳制品、150～200克肉和鱼，足以满足每天的需要量。但是，被医生诊断为妊娠中毒症的患者，因为尿中会排出少量的蛋白质，所以还要积极地摄取蛋白质。



不要吃咸鱼

准妈妈限盐时最好不要吃咸鱼，咸鱼的鱼体内含有大量的二甲基亚硝酸盐，进入人体内转化为致癌性很强的二甲基亚硝酸胺，其危害性不仅仅是盐的问题，并且它还可通过胎盘危及胎儿。另外，咸菜、香肠、腌肉、熏鱼、熏肉等均应限制。

吃腌菜危害大

很多孕妈妈由于孕期食欲不好，都喜欢吃腌制的蔬菜来开胃，如腌萝卜、腌雪菜等。事实上孕妈妈吃腌制的蔬菜是非常危险的，不仅容易摄入盐过多，还会危害胎儿。

腌制蔬菜大都含有一种被称为硝酸盐的化学物质。由于蔬菜不立即食用就会被大肠杆菌、产气杆菌等细菌污染，这些细菌中含有还原酶，在它的作用下，腌制蔬菜中的硝酸盐转变成亚硝酸盐。当孕妈妈食用含有亚硝酸盐的蔬菜后，亚硝酸盐就会与红细胞中的血红蛋白结合，形成高铁血红蛋白，最终导致缺氧，这样会导致孕妈妈头晕、呕吐、腹痛、腹泻等。亚硝酸盐与人体血红蛋白结合得越多，孕妈妈体内缺氧就越明显，严重时会直接影响到宝宝，如果宝宝缺氧超过一段时间，就会导致宫内窒息。



注意饮食防妊娠中毒症



如果你有水肿、蛋白尿、高血压这三种症状中的一种，你就有患妊娠中毒症的可能。还有，若你的体重在1周内增长500克以上，也要注意。尽管出现妊娠中毒症的准妈妈是少数，但日常生活中多注意一些并不是坏事。定期健康检查不能少，我们推荐的食物还要继续吃。

这个时期最重要的课题是为了预防妊娠中毒症而注意饮食生活。以淡口味为基础，继续食用推荐食品，自然就可预防妊娠中毒症。为了胎儿生长发育和准妈妈的健康，在吃的时候要细细咀嚼，细细咀嚼的目的是为了促进消化、预防发胖、防止妊娠中毒症。

另外，这个时候胎儿的脑正在发育中，不要忘记为了胎儿脑发育补充营养素。

常吃秋梨好处多

准妈妈可以多吃些秋梨。秋梨被誉为“百果之宗”，是我国最古老的果木之一。它质脆多汁，清甜爽口，醇香宜人。其性甘寒微酸，有清热利尿、润喉降压、清心润肺、镇咳祛痰、止渴生津的作用，对妊娠水肿及妊娠高血压有一定的辅助治疗作用。它还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效，对防治肺部感染及肝炎有一定的作用。

绿豆是准妈妈理想的食品

绿豆中赖氨酸的含量高于其他食品。赖氨酸是人体必需的氨基酸，是合成蛋白质的重要原料，可以提高蛋白质的利用率，从而增进食欲和消化功能，可促进发育、提高智力，长身高、增体重，故被称为营养氨基酸。

此外，绿豆还富含淀粉、脂肪、蛋白质、多种维生素及锌、钙等矿物质。中医认为，绿豆味甘性寒，有清热解毒、消暑止渴、利水消肿之功效，是准妈妈补锌及防治妊娠水肿的食疗佳品。因此，准妈妈不妨多吃绿豆做的食品。

本月营养师推荐食谱

芦笋炒瘦肉

【原料】

鲜芦笋100克，瘦肉85克，胡萝卜10克，生姜5克，花生油10毫升，盐6克，鸡精2克，白糖1克，鸡汤、湿生粉适量，熟鸡油2毫升。

【制作】

❶鲜芦笋去老皮切段，瘦肉切条，胡萝卜去皮切条，生姜去皮切丝。

❷锅内加水烧开，下入鲜芦笋、胡萝卜，煮去其中青味，至七成熟时倒出待用。

❸另烧锅下油，待油热时，放入姜丝、肉条，用中火炒至肉白，放入芦笋、胡萝卜，调入盐、鸡精、白糖炒至入味，然后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可出锅入碟。

【功效】

此菜富含蛋白质、脂肪、糖类和多种氨基酸，营养丰富，对准妈妈营养不良性低蛋白血症和妊娠中毒有很好的疗效。

西湖醋鱼

【原料】

青鱼1条（200克），葱末、姜末、白糖、醋、酱油、盐、水淀粉、香油、植物油各适量。

【制作】

❶青鱼去鳞和内脏，洗干净，在大脊椎部肉厚处切多刀，然后放在开水中煮烫熟即可盛出，放在鱼盘内。

❷炒锅上火，放植物油烧热，煸炒葱末、姜末，放入水、醋、少量白糖、盐、酱油，用水淀粉勾芡，浇在已煮好的鱼上，再淋上香油少许即成。

【功效】

此道菜，鱼味清淡纯正，酸甜爽口，适合准妈妈口味，经常食用可增加蛋白质的供给量。青鱼肉肥美，营养较丰富。

情绪胎教

避免沉迷于备物



期待孩子出生后就有良好的物质准备是每一个母亲对孩子表现出的最大爱心，于是，有些准妈妈把为即将出生的孩子准备东西当成自己最大的乐趣和工作。这种想法是好的，但是，如果准妈妈不能很好地调整自己过急的心理状态，整日忙个不停，甚至连孩子2岁内所用的东西都准备出来，不仅准妈妈自己得不到良好的休息，更对胎儿不利。所以，这时期的准妈妈要努力调整心态，不要太劳神。

准妈妈还不能长时间坐着编织毛衣，以免压迫胎儿，使血液流动不畅，进而影响胎儿的供氧。

这时，丈夫要努力把妻子从过多的准备工作中拉出来，自己尽量多做些，最好为妻子安排一个舒适的环境，满足妻子迎接孩子的心愿。

预防焦虑引起剧烈胎动

准妈妈的情绪过分紧张、极度疲劳、腹部的过重压力以及外界的强烈噪声等，都可使胎儿躁动不安，产生剧烈骚动。胎儿长期不安，可导致体力消耗多，从而影响胎儿的健康发育，甚至影响到胎儿出生后生理、心理及智力的发育，如胎儿出生后有瘦小虚弱、体重较轻、躁动不安、喜欢哭闹、不爱睡觉等表现。

当准妈妈情绪不安时，胎动次数会较平时多3倍，最多达正常的10倍。如胎儿长期不安，体力消耗过多，出生时往往比一般婴儿体重轻400～1000克。如有的准妈妈与人争吵后3周内情绪不好，在此期间，胎动次数较前增加1倍。

为了下一代的健康成长，希望准妈妈平时要保持乐观情绪，遇事不急不躁，要避免不良情绪给胎儿带来不利影响。

放松自己的心情

怀孕期间，准妈妈要想尽一切办法让自己放松心情。如果总是处于紧张和疲劳的状态，那么腹中的胎宝宝也会受到不良影响。

做自己想做的事。怀孕期间要经常投自己所好，做自己喜欢做的事就是最好的放松方式。练习书法、绣十字绣，哪怕是玩游戏，只要不让自己过于劳累，任何让自己高兴的事都可以。妈妈心情愉悦，通过胎盘和脐带输送给胎儿的血液和氧气就会格外的充足，宝宝也会感应得到。

唱自己喜欢的歌。

晴好天气去散步。在天气好，空气清新的时候散步不只是一种享受，还能让肚里的宝宝享受太阳浴和轻微震荡带来的按摩效果，胎宝宝会和你一样的心情愉快。



为居室增添情趣

优美的环境不仅可以使准妈妈心情舒畅、身心放松，而且还能够陶冶准妈妈的情操，从而促进胎儿的成长发育。

首先，要为准妈妈布置一个良好的居室环境，最基本的要求是要使居室整洁雅观。可以在居室的墙壁上悬挂一些活泼可爱的婴幼儿画片或照片，他们可爱的形象会使准妈妈产生许多美好的遐想，形成良好的心理状态。

另外，悬挂一些景象壮观的油画也是有益的，它不仅能增加居室的自然色彩，而且能使人的视野开阔。

除此之外，还可以在居室悬挂一些隽永的书法作品，时时欣赏，以陶冶性情，书法作品的内容常常是令人深思的名句，从中不仅能欣赏字体的美，更能感到有一种使人健康向上、给人以鼓舞和力量的作用在激励自己。

居室还要进行绿化装饰，而且应以轻松、温柔的格调为主，无论盆花、插花装饰，均以小型为佳，不宜大红大紫，花香也不宜太浓，准妈妈处在被花朵装饰得温柔雅致的房屋里，一定会有舒适轻松的感觉，这有利于消除准妈妈的疲劳，增添情趣。在这优美的环境里，准妈妈可以培养自己更广泛的兴趣，如自己种一些花草，喂养一些漂亮的小鱼等，这些都能够陶冶准妈妈的情操。

音乐胎教

音乐在胎教中的积极作用

音乐是一种有节奏的空气压力波，对人类的心理活动与生理活动有着极大的影响。

音乐的节奏作用于准妈妈，也能影响胎儿的生理节奏，使胎儿从音乐当中受到教育。准妈妈常听一些优美动听的音乐，对于陶冶情操、和谐生活、加强修养、增进健康以及激发想象力等方面，都具有很好的作用。音乐可影响准妈妈的生理与心理，从而起到积极的、有益于身心健康的作用。

在心理方面，音乐能使准妈妈心旷神怡，改善不良情绪，消除忧虑。准妈妈将其美乐心境通过多种途径传递给腹中的胎儿，让胎儿得到同样美的享受。

在生理方面，悦耳怡人的音乐对准妈妈和胎儿听觉神经器官的刺激，可促使母体分泌出一些有益于健康的激素，对心血管、内分泌和消化系统都有一定的促进作用。准妈妈在接受胎教音乐时还能较好地改善和加强大脑皮质及神经系统的功能，并且使得母体与胎儿的生理节奏产生共鸣，进而影响到胎儿全身各器官的功能。

本月胎教选曲

由于这时准妈妈的身子还不是太笨，尚能从事家务，完全可以边干家务边听音乐。

怀孕中期除了可继续听早孕期听的乐曲外，还可再增添一些乐曲，如柴可夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》及《喜洋洋》、《春天来了》等乐曲。尤其是柴可夫斯基的《B小调第一钢琴协奏曲》，以新颖明晰的素材，表达了对光明的向往和对生活的热爱，曲调中充满了青春与温暖的气息。如果反复倾听那些小提琴与钢琴的合奏、有力的和弦、钢琴的伴奏，及生动活泼的快板，就觉得这支乐曲既好像是波涛起伏的大海，又像是和煦扑面的春风，好似灿烂的阳光铺满了生活的大地，真正感受到生活的美好。当腹内的胎儿接受了准妈妈美好的心理信息以后，也会与准妈妈产生同感。



语言胎教

通过对话交流感情

准妈妈要学会与胎儿进行感情交流，进行语言沟通。怀孕7个月时胎儿已产生最初的意识。母亲可以给胎儿朗读一些清新优美的散文、诗歌，也可以和胎儿聊天。说话的语调要轻柔，充满感情。母亲充满爱意的声音对胎儿具有神奇的安抚作用，有利于胎儿的发育。

可以在每天早晚同胎儿打招呼："你早，小宝宝。""晚安，我的宝贝。"下班回来后可以说："乖乖，爸爸回来了。"如果胎儿活动剧烈，父亲可以用手轻轻抚摩妻子腹部，一边爱抚胎儿，一边说："我的乖宝宝，妈妈受不了，你不要太用力，好吗？"如此做法，对胎儿意识的形成及发展是非常有益的。

随时与宝宝说话

准妈妈可以把生活中的每个愉快的生活环节讲给胎儿听，通过和胎儿共同生活、共同感受，使母子、父子间的纽带更牢固，并且为今后智力发展打下基础。使胎儿对母亲、父亲和其他人有信赖、安全感，生活适应能力强，会感到人间的幸福。如散步时，可以把周围环境、花草树木、清新空气、池塘中活动的鱼儿讲给腹中的宝宝听。

声情并茂讲故事

通过讲故事，母亲可以将画册中的每一页所展示的幻想世界，用富于想象力的大脑放大并传递给胎儿，从而促进胎儿心灵健康地成长，有助于培养孩子未来的想象力、创造力以及进取精神。

讲故事时，母亲应取一个自己感到舒服的姿势，精力要集中，吐字要清楚，声音要和缓，既要避免高声尖气喊叫，又要防止平淡无味照书念，而应以极大的兴趣绘声绘色地讲述故事的内容。母亲一定要把感情倾注于故事情节中去，通过语气声调的变化，将喜怒哀乐传递给胎儿，使胎儿受到感染，单调和毫无生气的声音是不能唤起胎儿感受的。



内容要合宝宝的“口味”

故事的内容宜短小、轻快、和谐，最好选择那些色彩丰富、富于幻想的故事。内容可以选择提倡勇敢、理想、幸福、友爱、聪明、智慧等的故事；那些容易引起恐惧、伤感以及使人感到压抑的故事，如《灰姑娘》、《白雪公主》等，就不适宜讲给胎儿听。

除利用幼儿读物进行讲述外，也可以由父母自编，任意发挥故事内容。此外，母亲还可以给胎儿朗读一些轻快活泼的儿歌、诗歌、散文以及顺口溜等。

坚信胎儿能听能看

在与胎儿讲话、给胎儿讲故事、教胎儿学文字的基础上，再深一步进行“教胎儿学算术和图形”的胎教法。

通过视觉印象将图形的形状、颜色和母亲的声音一起传递给胎儿。教数字和图形成功的诀窍是以立体形象传递，而不要以平面形象进行。将具体的、立体的形象，导入语言刺激中。

经常呼唤宝宝名字



这时胎儿不仅具有听的能力，而且还能对听到的声音作出不同的反应。给孩子取个名字，父母每当和胎儿对话时，先呼唤他的名字，当胎儿出生后再去呼唤，婴儿回忆起这熟悉的呼唤以后，可产生一种特殊的安全感。

给胎宝宝取个乳名并经常呼唤，准爸爸、孕妈妈每次与胎儿聊天、抚摸、唱歌和做游戏时先叫一下胎儿的乳名，这样就更容易沟通父母和胎儿之间的信息交流，收到更好的教育效果。

给胎儿取个乳名并经常呼唤他，胎儿出生后会对父、母亲切的呼唤作出反应，也容易与父亲建立起亲密的关系。当婴儿听到呼唤自己的乳名，小家伙就会表现得非常熟悉，即使是在特别烦躁哭闹的时候，叫一下他的乳名他也会安静下来。

运动胎教

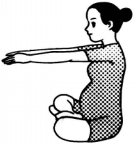
伸展运动

❶ 站立，然后缓慢地蹲下，动作不宜过快，蹲的幅度以力所能及的程度而定。

❷ 双腿盘坐，上肢交替上举下落。

❸ 双腿平伸，左腿向左侧方伸直，用左手触摸左腿，尽量能伸得更远一些；然后，右腿向右侧伸展伸直，用右手触摸右腿。

❹ 直坐，小腿向腹内同时收拢，双手分别扶在左右膝盖上，然后小腿同时向外伸直。



四肢运动

❶ 站立，双臂向两侧平伸与肩平，用整个上肢前后划圈，大小幅度交替进行。

❷ 站立，用一条腿支撑全身，另一条腿尽量抬高，手最好能扶一些支撑物，以免跌倒。然后用另一条腿做，可反复几次。



对掌盘坐

对掌盘坐，每个膝盖下可以放1个枕头作支持。脚与身体保持舒适距离，双手置于膝上，向上坐直，感觉脊柱和腿的轻微伸展。呼气，轻柔地下压两膝，呼气，还原。重复5次。可帮助骨盆扩展，提高髋关节弹性，放松盆底肌。

上述运动重复进行，每次以5～10分钟为宜。运动量、频度、幅度自行掌握。只要能做到每天半小时的散步和每天10分钟的体操，便可达到活动的效果。也可以边听音乐边做操、散步。

有助于分娩的运动

如果从孕期就开始进行有助于分娩的运动训练，不仅对孕妇有健身作用，有利于产后身体各个部位恢复，还可以帮助孕妈妈分娩顺利。



❶盆底肌练习

目的：强壮盆底肌，分娩时可轻松伸展。

左侧卧或靠墙坐在地板上。分5次使盆底肌完全收缩，然后再分5次使盆底肌逐渐放松。重复10次，共做3组。

注意：保持自然呼吸，不要屏气



❷弓步伸展

目的：帮助骨盆扩展，提高髋关节弹性，放松盆底肌。

站立，右腿伸直，左腿屈膝外展，将左脚置于凳上作支撑。双手成祈祷姿势，保持伸展15秒。换另一侧重复。



❸侧体上举

目的：松弛腰背肌肉，减轻背部疼痛。

两腿分立，宽于髋，脚趾外展。向左体侧，右手撑在椅子上作支撑，左手上举，掌心向前，眼睛看右手，保持伸展15秒。换另一侧重复。



❹背部肌肉练习

目的：缓解背部的紧张，增强分娩时的肌肉力量。

手膝跪位，双臂和双腿与地面垂直，肘部松弛，五指张开，中指平行，双膝分开与髋同宽，背部挺直，头和脊柱在一条直线上。呼气，收腹，背部向上拱起，骨盆向下缩拢，头顶向着地面，稍停顿，吸气，还原。重复8～12次。如不适，可采取站位，屈膝分腿站立，双手撑于双膝上，余同前。



❺锻炼骨盆

双脚脚掌相贴，两手压在膝盖上或握住脚掌，慢慢向前压低上身，但不要挤压到腹部。

❻骨盆矫正动作

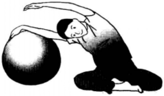
挺直腰部，两腿完全重叠坐下。手放在脚上，慢慢向下压低上身。两条腿交换上下位置，疼痛的一边可多做运动。





❼强化会阴肌肉

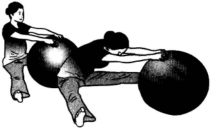
一条腿向旁边伸直，另一条腿向同方向弯曲。身体和头部同时转向相反的方向。



❽肋下伸展运动

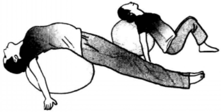
两腿不要重叠，结珈趺坐，手轻放在皮球上。用鼻子深吸气，然后分8拍呼吸，还原，同时将皮球向旁边推出。

在推皮球的同时，将另一侧胳膊向上侧伸展。



❾向前推皮球

最大限度地张开双腿坐立，双手放在皮球上，在呼气的同时将皮球向前推出。



❿压在皮球上

将皮球放在地上，背靠皮球坐下。呼气的同时倚着皮球将身体向后倾，同时伸直膝盖，最大限度地伸直整个身躯。

准爸爸的任务

细微之处见精神

孕期的妻子，容易多情善感，常常是莫名其妙地欢喜或忧郁。准爸爸要多从细微处关爱孕妈妈，一举一动都要充满真情。

1

好爸爸会搀扶

孕妈妈肚子大起来时身体重心也发生了变化，在下楼梯的时候极有可能踩空；由于子宫的增大，有可能压迫到坐骨神经，坐下、起来对于孕妈妈来说有时会变得非常困难，尤其是在久坐的情况下。准爸爸有力的臂膀是妻子此时最大的帮助，随时随地搀她一把，让她因为有你而感觉到安全舒适。

2

帮妻子穿衣系鞋带

有些孕妇装，特别是孕妇裙都在背后有个拉链。行动越来越“笨”的孕妈妈想要自己拉好拉链还是挺吃力的，系鞋带也同样有难度。有心的准爸爸这时如能主动上前帮妻子的忙，一定会让她心情大悦。关键是要主动，别总是等着妻子要求你做时才做。



做妻子的出气筒、守护神



妊娠期间，准爸爸应承担更多的责任，处理好夫妻之间的一些矛盾，与妻子共同分担所承受的压力。家务琐事很繁重，生活中夫妻也少不了有矛盾。准爸爸应甘做“家庭妇男”，尽量抢着做家务。夫妻双方应互相尊重，互相理解，耐心倾听对方的意见，理智地、心平气和地对待彼此间的分歧。在某些问题上意见不一致时，注意控制情绪，切忌让孕妈妈激动。这样，便可减少夫妻之间的争执。

同时，准爸爸要陪着妻子定期去医院做产前检查；在一切都正常的情况下，逐步开始为妻子将来的分娩做准备。毕竟现在正处于怀孕的稳定期，孕妈妈的活动还较方便，准爸爸可以多陪妻子出外散步，或一起去购物中心为宝宝采购必需品。

切记，不可在人流高峰期带孕妈妈挤乘公交车，也不可带孕妈妈去人多拥挤的地方买东西。孕期已过一大半了，千万不能一时疏忽而造成无法弥补的损害。

这一时期，腹中的宝宝也较安静，作为准爸爸，千万不可忘了每天和孩子的功课。要努力营造一个最佳的胎教环境，和孕妈妈一道做好每一种胎教。如妻子平卧时诱导胎儿在“宫中”活动，妻子进餐时模拟给胎儿喂饭等，这些都可以通过孕妇的感官刺激对胎儿起到积极的、潜移默化的作用。

生活细节提示

孕 7 月马上进入孕晚期了，应避免长期外出和旅游。除此之外，丈夫应在下列细节上关心妻子或提醒妻子。

1. 乳头经护理后仍有内陷，应与医生认真商谈，采取更为有效的措施。
2. 再查一次血色素，如果含量低加紧纠正。
3. 夫妇需测查双方的血型，血型不和者要定期做血清抗体效价测定。
4. 血型Rh为阴性的孕妈妈，还需检查丈夫的Rh血型。如果丈夫为Rh阳性，孕妈妈需去测查自己血液中Rh抗体效价。
5. 睡眠或躺卧位时应取左侧卧位。
6. 注意多去户外进行散步运动，但必须时时注意安全。

DISHIPIAN

第10篇

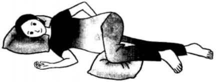
八月 耳聪目明开始安静

怀孕第八个月，胎儿的主要器官都已发育完备，触觉、听觉和视觉发育也日渐完善，也是孕妈妈胎教任务最为繁重的时候，孕妈妈切不可因为行动不便而变得慵懒，以致疏忽了胎教的实施，忘记对胎宝宝的教育。



特别图示

选择舒适的姿势



1.躺下。侧身躺下，处于上方的大腿和手臂向上弯曲，另一只手臂放在体侧。如果在膝部和大腿下面垫上一个或几个枕头，那么，你会觉得这样姿势更为舒适。



2.抬高双腿。平躺下，在臀部垫些软垫，离墙大约45厘米。伸起双腿，倒放在墙上。双腿伸直并尽量分开至觉得舒适为止。



3.斜靠的姿势。如果你觉得侧身躺着还不能休息的话，那么可以用一种向后斜靠的姿势，需要多少枕头就用多少。把一些枕头放到膝盖下面，双膝就能柔和地屈曲，这样你就能更舒服一些了。



4.挺身坐。这一姿势有助于加强背部肌肉。你可能会发现在腰背部垫上一块软垫会更舒适，特别是驾驶汽车时更是如此。为了在工作时得到休息，可将双腿平放在与髋部等高的位置。如果你使双腿屈起，就可增强小腿背后的肌肉。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妈妈的乳房高高隆起，身体越来越笨重，行动更加不方便。这时应更加注意安全保健，避免早产，每2周做一次产检，减少外出和运动。

胸口、胃部受子宫压迫产生心悸、恶心、腹胀等；皮肤变得敏感，傍晚易有下肢浮肿现象；忙碌劳累时，会出现轻微的子宫收缩；静脉因压力大而产生静脉曲张。

子宫：子宫体积继续迅速增大，子宫底的高度已达肚脐和剑突之间，尺测耻骨联合上的子宫长度达29（25.3～32.0）厘米。

腹部：孕妈妈挺起肚子，重心后移，渐渐成为习惯，而身体稍微前倾都会感到异常困难。

皮肤：因激素的影响，有的孕妈妈长出褐斑或雀斑，耳朵、额头周围出现斑点。乳头周围、下腹部、外阴部颜色也越来越深。

乳房：乳房高高隆起，乳房、腹部及大腿皮肤上的一条条淡红色的花纹逐渐增多。

(1)子宫已经超过肚脐大约12.5厘米。

(2)胸部疼痛和呼吸急促症状加重。



孕妈妈的心理变化

怀孕到了第8个月，孕妇身体不便，行动受到限制，有的孕妇就不愿再坚持胎教了。这时，如果丈夫发现妻子对胎教虎头蛇尾，就要鼓励妻子坚持下去，激发妻子的热情。同时，丈夫还要身体力行，积极参与到胎教中，与妻子每天一道进行胎教，用自信和持之以恒的精神把胎教进行下去。

由于离生产的日期越来越近，孕妇对分娩既充满期待，又心存焦虑；既希望早日和自己的小宝宝见面，又担心分娩中会出现异常情况，特别是现在的孕妇大多为初产妇，这种心理较为普遍。为了缓解这种心理，一方面家人要更加关心、体贴孕妇，鼓励她树立信心和勇气，解除不必要的顾虑，消除对分娩的恐惧心理，以最佳的状态迎接宝宝的诞生。另外，可在业余时间多向医生了解一些分娩的知识和常识，用科学来打消心头的疑虑。



胎宝宝的发育情况

胎宝宝看起来较胖，眼睛时开时闭，头上长出了胎发，皮肤的触觉功能发育完全。

胎儿经过8个月的发育，体重已达1500克左右，身长已至40～44厘米。迅速成长的胎儿身体，紧靠着子宫。一直自由转动的胎儿，到了这个时期，位置也固定了，由于头重，一般自然头部朝下。肌肉和神经的发育明显，运动也很活泼。用脚踢母亲腹部的力量也变大了，可以从母亲的肚子上看到胎儿的动作。

听觉方面，除能分辨节奏、声音的高低和强弱，对日常生活中的各种声音都会有反应。似乎也能区别母亲与父亲的声音，并加以记忆。假如突然听到类似玻璃的破碎声或人类的怒吼声，胎儿不仅会吓一跳，而且会做出想抓东西的动作。

母亲如果对胎儿温柔地说话，胎儿也会有所反应。这是因为胎儿大脑神经网络发达，心灵和意识萌芽，对喜欢或讨厌的声音有所反应。

视觉也开始形成，借由母亲的脑部可以感觉到白天与黑夜的不同，而且也产生苦味及甜味等味觉，当母亲空腹的时候，胎儿会不断吸吮指头，做张口想吃东西的动作。大部分的反应已经和新生儿几乎完全相同。

孕妈妈的保健护理

每两周接受1次产检

妊娠末期勤检查更为重要，因为越接近预产期，越容易发生各种并发症，必须遵医嘱按期检查，以便及时得到医师的指导和监护。

定期进行产前检查，还可按时接受孕期卫生知识的教育，以及接受临产前各种准备工作的指导。

如果孕妇身体健康没有大的问题，从怀孕8个月开始就应每2周做1次产前检查。

这个月的检查的内容与过去相似。专业人员们总是比较注意孕期糖尿病、妊娠动脉高血压，及肾脏的功能是否正常。他们建议你如果有下列症状一定要去医院：出血、剧烈的疼痛，以及发烧。



这次检查通常在闭经后的32～36周，并以查看第3次超声波检查结果来结束。“他有多大？有多高？”超声波检查结果可以估计出胎宝宝的体重和身高，尽管有可能存在很大误差。

胎宝宝的体位关系到能否正常顺利分娩。通常头部朝下，脸部朝向你的脊柱，背部朝外。医生检查胎盘的位置，胎盘应该位于上部。

优生小常识

做空腹尿糖测定

孕妈妈患了糖尿病很少有多吃、多喝、多尿的典型症状，很容易漏诊。但如不及时确诊，对母婴危害极大。凡年龄在30岁以上的孕妈妈，或年龄不足30岁，但有糖尿病家族史、尿糖阳性、肥胖、慢性高血压、羊水过多、既往有胎儿死亡、原因不明早产、多次流产、胎儿过大的孕妈妈，都应做这项检查。

孕晚期多注意休息

由于胎儿增大，宫底上移，孕妈妈往往会感觉心慌、气短，透不过气来。此时孕妈妈一定要尽可能多休息。

妊娠后期的休息应以孕妈妈自我感觉为准，想休息就休息，想睡就睡会儿，过度疲劳会引起多种疾病。

有流产和先兆流产史者，特别需要休息，应抓紧点滴时间休息。家务劳动或工作不要持续太长时间。

在正常工作中，即使不感疲劳，也要定时休息数分钟，最好能到室外或阳台上呼吸一下新鲜空气，活动活动身体。话务员、打字员、计算机操作者，不要长时间保持同一姿势，应经常改变体位，活动腰和四肢，擦擦脸和搓搓手都可解除疲劳。不要憋尿。冬季如室内暖气过热，空气不新鲜，要常开窗户，到窗前或户外呼吸新鲜空气，也是很好的休息方式。

休息时进行放松练习

学会放松自己是为分娩做好准备，分娩时你的肌肉由于对子宫收缩做出反应会自行绷紧，放松有助于应对分娩时的疼痛，并使情绪镇定，还有助于保持精力，不至于很快就疲倦。产前训练班一般都有放松和呼吸练习课程。

穿上宽松的衣服

以轻松的姿势躺在床上、地板上或沙发上，用枕头或靠垫将身体垫好。由下往上开始做放松练习：先收紧脚掌上的肌肉几秒钟然后放松；接着逐一收紧——放松小腿、大腿、臀部、腹部、手掌、手臂的肌肉。最后是脸部，紧闭双目皱起眉头，再睁开双眼舒展眉头；尽力张开下巴然后放松。再做1次同样的练习，只是这一次是从脸部开始向下做，完成这套练习后，身体会感到十分沉重无力。这套练习每天至少要做1次。

安静的时刻

一人独处，读书或听听音乐，有利于舒展心胸，放松紧张的情绪。妊娠期间学一点呼吸技巧也很好，控制好呼吸有助于分娩时放松紧张的情绪，免于恐慌。练习用鼻子深吸气，然后慢慢从口中呼出，呼气时尽量放松肌肉，不能憋气，否则会使你紧张。



侧卧

在妊娠后期很难趴着休息，用枕头垫在身体侧边和双腿之间能舒解压迫。

仰卧

将枕头垫在脚下和背下，避免背部直接躺在床上；头部垫枕头可将你稍稍抬高，旁边的垫子会让你的身体稍微倾斜。

轻柔的按摩（拉梅兹放松法）

准爸爸可以帮孕妈妈按摩疼痛的脚或其他难以触及的部位来帮助孕妈妈放松。

❶ 手腕



准爸爸用右手握住孕妈妈左手手腕



用左手握住孕妈妈的左手关节慢慢上下摇动

❷ 肘部



准爸爸用左手托住孕妈妈的左肘、右手握住手腕



将肘部按正常运动的方向弯曲后伸直

膝关节



准爸爸右手握住孕妈妈的膝盖、左手握住脚腕

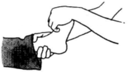


按膝关节的正常运动方向将膝部蜷曲后再拉直

脚腕



准爸爸右手握住孕妈妈的脚腕、左手握住脚趾



握住脚趾做前后运动，以放松肌肉

脖子



孕妈妈仰面躺下，准爸爸用双手托住孕妈妈的脖子



轻轻地托起脖子再放下，如此反复

腿



准爸爸用左手握住孕妈妈的膝盖、右手握住脚腕



按关节的正常运动方向做圆周运动

夜间失眠的自我调节

造成怀孕最后几个月夜间醒来有几个原因，一个是睡眠周期的改变，你会出现更多快速动眼期的浅睡，也就是做梦较多，较容易出现苏醒的状态。同时，子宫变大会让你难以入睡，子宫向上压迫到胃而引起胃灼热，向下压迫到膀胱，使你夜间频繁地跑厕所。而且就算变大的子宫不会造成你半夜醒来，里面的小房客也会让你不得不醒来。有时候你醒来只不过为了翻个身，移动身体换个舒适的睡眠姿势。大部分的孕妇都认为侧睡用枕头垫着肚子最舒服。

如果胃灼热得厉害，试试用几个枕头微微垫高身体来改善一下。不要忘了在白天尽量多找机会小睡片刻，以补充夜晚睡眠的不足。另外，在床边准备一瓶果汁或水，半夜口渴的时候可以随手取用。

睡眠不好的孕妈妈，心里常常感到很焦急，越焦急越睡不好，越睡不好越焦急，形成恶性循环。其实，孕妈妈这时大可不必过于焦虑担心，因为在整个妊娠期间，孕妈妈都有失眠的可能，尤其到了孕晚期。胎儿踢你的肚子、不断上厕所、日益膨胀的腹部等因素都会令你感到不舒服，从而造成失眠。关键是孕妈妈应该自我摸索出一种适合自己、能帮助自己入睡的方法，比如，睡前翻几页轻松的读物，做缓和的松弛运动，洗个温水澡，在两腿间夹一个枕头等。

如何避免小便失禁

如果你觉得尿失禁让人受窘，可使用卫生巾或卫生护垫，并做骨盆放松练习，也有助于预防压力性尿失禁。即四肢着地呈爬行状，背部伸直，收缩臀部肌肉，将骨盆推向腹部。并弓起背，持续几秒钟后放松，但如有早产的风险，事前应征求医生的意见，注意避免过于激烈的运动。

有些孕妇为避免压力性尿失禁所带来的尴尬而少喝水，这是不对的。中断了水分的摄取只会导致更大的麻烦——便秘。另外在怀孕期间，孕妇体内的血流量增加了1倍，所以要摄取大量水分，每天至少喝6杯水，以供给血液循环和消化的需要，并保持肌肤健康。

特殊情况要注意

但这里要特别指出的是，如果你在发生尿频的同时伴有尿急、尿痛、尿液浑浊，则是异常现象，应及时请医生检查，最常见的是膀胱炎，查明原因，进行治疗，以防止炎症上行引起急性肾盂肾炎。

女性在怀孕期间身体和感觉会改变很多，因此在怀孕之前应该充分利用时间运动，促进身体健康，尤其是对骨盆底肌肉的锻炼。这样不仅可以在孕期减少压力性失禁的发生，而且在分娩时会减轻痛苦，缩短产程，也同时可以预防产后因阴道松弛而产生的一系列疾病，不仅有助于恢复阴道良好的弹性和收缩力，而且对产后恢复与伴侣的亲密也是很有好处的。

及时治疗牙周炎

以往的研究已经证实，早产儿与孕妇怀孕期间毒血症以及下生殖道的细菌感染有关系，而现在又发现牙周炎患者牙周的大量细菌可以产生足够的内毒素，并由此而激活淋巴细胞等产生大量的盐性因子。它们可以进入孕妇的血液循环，甚至进入胎盘，对胎儿危害不亚于产道感染。

要保障下一代的健康，不妨从牙周的保健开始做起，而要想预防牙周炎，消除局部致命菌是一个关键，应该做到：掌握正确的刷牙方法，每天要有效地清除牙周菌斑。每半年到一年做一次定期的口腔检查，一旦发现患有牙周疾病要及时进行治疗。



起居宜小心注意

一定要警惕，因为这段时间很容易出现早产，准妈妈应注意：

❶ 监测胎动，每天早中晚各测一小时，三次数字相加乘以四即为十二小时的胎动数，正常胎动应在30~100次之间。若每小时低于3次或比前一天下降一半以上，说明胎儿在宫内有缺氧现象。

❷ 为了防止以后哺乳时乳头皲裂，需要经常擦洗乳头，然后涂一层油脂。对哺乳充满自信的心态将是产后母乳喂养成功的基本保证。

❸ 特别要注意便秘，多吃纤维素含量高的食物，如莴苣，芹菜。每天做些轻微的运动，早餐前喝杯开水。

呼吸沉重的解决之道

孕晚期，85%以上的孕妈说话时都有点上气不接下气，而且呼吸声也开始沉重起来。这是因为随着子宫的增大，孕妇胸廓活动相应增加,并以胸式呼吸为主，才能保持气体充分的氧气交换。

这段时间里，孕妈的呼吸次数不变,但每次呼出和吸入的量却在渐渐增加，每分钟通气量平均增加3升，难怪会感到压力重重。

解决之道：

由于子宫位置渐渐靠上，就势必对内脏各器官形成压迫。解决这个问题的最有效而简单的方法就是少食多餐，把原来的一顿饭分成三小顿，呼吸困难的问题就会缓解不少。另外，热爱运动的你到了这个阶段该相应减少运动量，避免给艰辛的肺脏再增加负担。

漏奶的应对办法

宝宝还没出生，乳房就已迫不及待地提前进入工作状态，这是13%的孕妈妈的烦恼。有时溢出的乳汁会浸透衣衫，让孕妈们好不尴尬。

解决之道：

乳房漏奶是个好征兆，这说明你的乳房将来完全能够胜任哺乳任务，为自己喝彩吧，你的身体只是出乎意料地合作而已！在乳罩里放入一小片棉质乳垫就可避免尴尬。

另外，孕中期的性活动也会加剧漏奶现象，所以，忘情时刻请注意尽量不要骚扰这个部位。

防止仰卧综合征

在8个孕月后，孕妈妈如果仰卧时间过久，就会出现头晕、心慌、发冷、出汗、血压下降等症状，甚至神志不清和呼吸困难，这就是仰卧综合征。逐月增大的子宫在孕妈妈仰卧时会压向脊柱，使脊柱两旁大血管受压，血液不能顺畅流向心脏，造成回心血量减少。这样，就使心脏向全身输出血量减少，使心、脑、肾等重要器官供血不足，出现一系列血压下降的症状，心排出量不足及大动脉受压会减少对子宫的供血，严重的会导致孕妇休克，胎儿缺氧，很快出现胎心增快、减慢或不规律，以至窒息和死亡。

因此，孕妈妈无论夜晚睡眠还是白天躺卧，都应采取左侧卧位。不慎发生仰卧综合征时，应迅速改换为左侧卧位或半卧位，就可缓解症状。严重时，应及时去医院就诊。

值得注意的是，在牙科、美容院和妇科等处，几乎都要采取仰卧位，孕妈妈切不可长时间地仰卧，随时警惕发生仰卧综合征。

优生小常识

侧卧放松法

在怀孕晚期，由于身体日益笨重，孕妇很容易感到疲倦。这时，千万不要像孕早期那样仰卧休息。最好是侧卧于床上或沙发上，将头部和腰部用枕头或靠垫垫起来，调匀呼吸，慢慢放松，这样对恢复体力十分有帮助。注意起身时一定要用手撑起身子，不要腹部用力猛然挺起。

预防胎位不正

胎儿在子宫内的正常姿势应该是头位，即头部朝下臀部朝上，分娩时头应先娩出；相反则为臀位，分娩时臀部先露出。由于胎儿的头部比臀部大，如果分娩时先娩出臀部，头部再要出来就很困难了，从而造成难产。因此胎位正常与否十分重要，它关系到分娩能否顺利进行。

在28孕周前胎儿尚小，羊水相对较多，即使胎位不正大多也能自行转正。但若在30孕周后仍胎位不正，就要在医生指导下进行自我矫正胎位了。

膝胸卧位



胸膝卧位法适用于30孕周后胎位仍为臀位或横位的孕妈妈。孕妇双膝及前臂支撑在硬板床上，大腿与床面垂直，胸部贴近床面，使和膝盖在一条直线上。双手下垂于床两旁或者放在头两侧，形成臀高头低位。

如无心脏病或妊娠高血压，每天早上起床和晚上临睡前各做1次，每次10～15分钟，连做7天。

甩臀法



适合在孕30～32周做。

孕妇双足分开直立，双手扶桌沿，双膝和臀部顺胎头方向做规律性旋转15分钟，接着取胎背朝上的位置侧卧30分钟。即胎臀在母体左前方时做顺时针旋转，并向右侧卧位。胎臀在母右前方时做逆时针旋转，并向左侧卧位。每日早晚各1次，7日为1个疗程。甩臀运动使较重的胎头向下转。胎儿左右的位置可请教医生。



反屈姿势法（仰卧垂足位）

孕妇松开裤带仰卧床沿，双下肢下垂，足不着地，肌肉放松，腰部垫两个枕头，使之抬高20～30厘米，呈腰部高、头足低的反屈姿势。每日1次，每次10～15分钟，饭前做，7日为1个疗程，宜在孕30～34周纠正。



艾灸至阴穴

艾灸穴位法也可帮助矫正胎位，可配合胸膝卧位法一同做。具体做法为：孕妈妈采取坐位，脚踩在小凳上，松开腰带，用点燃的艾卷熏至阴穴（双侧脚小趾外缘）。这样，可兴奋大脑的内分泌系统，使雌激素和前列腺素分泌增多，促进子宫活动，从而使胎儿转位。每天1次，每次15～20分钟，1周后进行胎位复查。

注意：如出现阴道流水、流血、腹痛或胎心突然改变时，应停做以上各运动。

侧卧位矫正法



侧卧位适宜于横位和枕后位，具体做法为：侧卧时可同时向侧卧方向轻轻抚摸腹壁，每天做2次，每次10～15分钟。

注意：经过以上方法矫正仍不能转为头位，需由医生采取外倒转术。若至临产前胎位还不正常就难以自然分娩，要提前住院，由医生选择适当的分娩方式。

预防胎儿缺氧

临床研究证实，胎儿缺氧是导致胎死母腹、新生儿染疾或夭折及儿童智力低下的主要原因。不过，缺氧的胎儿早期会发出“求救”信号，以引起孕妈妈的注意。

胎动是胎儿正常的生理活动，如果一个原本活泼的胎儿突然安静，或一个原本安静的胎儿突然躁动不安，胎动低于10次/12小时或超过40次/12小时，则有可能是胎儿宫内缺氧。此乃胎儿为了降低氧的消耗或缺氧影响中枢神经所致。

正常的胎心是有规律而且有力的，为每分钟120～160次，如胎位正常，在孕妈妈下腹的左侧或右侧即胎背所在的一侧，准爸爸可借助简单的器械听取。胎动减少前，出现胎心过频，若超过160次/分，为胎儿早期缺氧的信号；胎动减少或停止，胎心少于120次/分，则为胎儿缺氧晚期。听取胎心的位置应在医生指定处。

缺氧后胎儿的生长也会迟缓。胎儿生长情况可以测量子宫底高度得知。正常情况下，妊娠28周以后应每周增加1厘米左右。如果持续2周不增长，应进一步检查。

孕妈妈一旦捕捉到以上异常信号，应及时去医院确诊并给予纠正。

应对措施

❶ 寻找其生长迟缓的原因，在排除胎儿畸形后，积极治疗妊娠高血压综合征、肾炎、原发性高血压等引起生长迟缓的产科并发症，即所谓对因治疗。

❷ 加强孕妇的饮食营养，保证热量的摄入，必要时进行高营养治疗，给孕妇静脉输注葡萄糖、维生素C、能量合剂、复方氨基酸及扩张血管的药物，疏通微循环，以改善胎儿的营养状态，纠正其营养障碍。

❸ 孕妇应增加卧床时间，取侧卧位以保持胎盘有较多的血流量；同时孕妇每天定期吸氧，每日2～3次，每次半小时至1小时，以提高孕妇的血氧浓度。

为胎头娩出作准备

如果对于盆底肌以及当其放松时的感觉有进一步认识，将有助于你为胎头的娩出做准备。盆底肌颇像一个托住骨盆诸器官使之处于适当位置的吊带，它们分成两大组，呈现出阿拉伯数字“8”的形状，环绕在尿道、阴道和肛门的周围。肌肉的重叠使此处为会阴的最厚实部位。

放松盆底肌的练习

❶躺在床上，双膝弯曲、双脚并拢，支撑住背部。用力使双膝靠在一起，同时收紧盆底肌。注意沿大腿内侧和双腿之间的紧张感觉；当胎头把产道口撑开的时候，许多妇女会不自觉地使这些肌肉拉紧，然而，实际上你应该力图避免这样做，因为它使你阴道口的肌肉更易被撕裂。应放松一点，小心地留意各部分肌肉的不同感觉，这种畅通的感觉正是你分娩时所应争取的目的。



❷躺在床上，把枕头垫在背部，双脚分开，双膝弯曲。逐渐使你的大腿和盆底肌放松，这样，你双膝便会越分越开（你的双脚会向外侧轻微的弯曲起来）。开始时可能会显得不自然和不舒服，但稍加练习后你就会有彻底放松的感觉。用这种姿势来练习短促的呼吸。



增强盆底肌



以下是四种基本的锻炼法，将有助增强盆底肌。

(1)收缩和放松。仰卧，两腿分开。提起盆底肌，把精力集中到阴道括约肌上。保持2～3分钟，然后完全放松。注意消除紧张心情。将这一动作做3遍。

(2)升降机练习法。想象盆底肌是一架升降机，在仓库的各个层次都停下来。目的在于分5个阶段渐渐地使肌肉收缩，在5个阶段上都作1次短暂的停顿。层次之间不要一下子全部放松，而是让盆底肌一层一层地放松。当到达起点即底层时，让肌肉彻底放松，这样你会有一种轻微的坠胀感。你必须屏息呼吸一会儿或者猛地把气吐出来才能感受到这一点。要记住，每当你进行妇科检查或胎头娩出时，你的盆底肌就应处于该种位置。

(3)上厕所。让尿液流出，然后再通过向上、向内收紧阴道肌肉使之停止。保持并数到5，然后让尿液重新流出。集中精力去体验有意识地控制尿流和让其自动流出两者之间的差别。

预防难产要做的事

因分娩时间过长或出血过多而威胁母体和胎儿的情形称为难产。避免难产在孕期就要做好准备，合理安排孕期生活。具体来说，要避免难产可以从以下几个方面做起：

做顺产体操

产妇太胖或太瘦，个子太小，体质柔弱，对分娩的情况一无所知，惶恐不已，运动不够等情形易发生难产。做些有利于顺产的体操可以降低难产发生率。

做呼吸和运动锻炼

掌握正确的呼吸方法可以帮助顺利分娩。运动锻炼可以增强腹肌、肛提肌和膈肌等对产力有帮助的辅助肌的力量，以利于顺利分娩。

控制体重增加过快

体重急剧增加很容易导致难产，因为体重骤增会增加心脏负担，引起高血压和可能引发妊高征。妊娠中孕妇的肥胖程度越大，生巨型胎儿的几率就越高。

定期进行产前检查

一般来说，怀孕3～7个月每月检查1次，7个月后每半月检查1次，临产前2个月每周检查1次。通过定期检查，确认胎儿健康状况，可以降低难产发生率。

消除紧张情绪

如果精神紧张，肌肉也会随之紧张，哪怕很小的疼痛也会感受到。孕妇应努力消除紧张，保持轻松。如果没有心理准备，就可能因紧张而导致难产。

孕晚期性生活须知



妊娠晚期（8～10个月），尤其8个月时，胎儿已逐渐长大，子宫肌肉很容易发生收缩，此时过性生活，要警惕早产。尤其是在产前的1个月，应严格禁止性生活。孕8个月之后应逐渐减少性交次数，从第9个月开始禁止性生活，但若孕妇正常，也可以从第10个月再禁止性生活。总之，在妊娠晚期，一定要谨慎从事，最好是禁止性生活。采取夫妻分床是较科学的。妊娠晚期性生活必须注意：

在这个时期希望能采取的性交姿势是丈夫从背面抱住孕妇的后侧位，这样不会压迫孕妇的腹部，也会减少孕妇的运动量。

防止病菌感染。怀孕后期，阴道分泌大量的碱性分泌液，使阴道内乳酸菌活动减弱，有害细菌如大肠杆菌或其他化脓菌易侵入，引起炎症。

在妊娠晚期，阴道壁非常柔软，极易损伤，若性交时动作剧烈，就有可能损伤阴道壁，造成阴道破裂出血。怀孕36周以后，因性交而导致早产的可能性极高。这个时期对丈夫来说，是必须忍耐的时期，只限于温柔的拥抱和亲吻。

饮食胎教

本月食物选择

富含蛋白质的食物，如豆制品（豆腐、豆浆等）、鱼等。

多吃海产品，如海带、紫菜等。

含有丰富锰、铬的绿色蔬菜以及黑麦有助于骨骼的形成。

柿子、西瓜、松子、西红柿等食物有利于感觉器官的发育并可预防早产。

注意调整饮食



妊娠最后3个月，胎儿生长最快。此时，孕妇的膳食调配质量要好，品种要齐全。进入孕晚期后，结合孕晚期的营养特点，应在孕中期饮食的基础上，进行相应的调整。

首先应增加蛋白质的摄入，此期是蛋白质在体内储存相对多的时期，其中胎儿约存留170克，母体存留约为375克，这就要求孕妇膳食蛋白质供给比未孕时增加25克，应多摄入动物性食物和大豆类食物。

除了增加蛋白质的摄入外，必须供给充足的必需脂肪酸。此期是胎儿大脑细胞增值的高峰，需要提供充足的必需脂肪酸如花生四烯酸，以满足大脑发育所需，多吃海鱼可利于DHA的供给。增加核桃、芝麻、花生等食物以补充必需脂肪酸的摄入。

胎儿体内的钙一半以上是在孕后期贮存的，因此也要增加钙和铁的摄入。增加豆奶、豆腐等豆制品，以补充钙的需要；在摄入含钙高的食物时，应注意补充维生素D。维生素D可以促进钙的吸收，含维生素D的食品有动物肝脏、鱼肝油、禽蛋等。

胎儿的肝脏在此期以每天5毫克的速度贮存铁，直至出生时达到300～400毫克的铁质，孕妇应每天摄入铁达到28毫克，且应多摄入来自于动物性食品的血红蛋白型的铁。动物的肝脏和血液含铁量很高，利用率高，应每周进食2次左右。

孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是硫胺素（维生素B_1），如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓，维生素B_1主要存在于粗粮里，所以，主食要粗细搭配。

为了减轻水肿和妊娠高血压综合征，在饮食中要少放食盐。同时，饮食不可毫无节制，应该把体重的增加限制在每周350克以下。

孕8月补充不饱和脂肪酸，有助于宝宝眼睛、大脑、血液和神经系统的发育，整个孕期都需要这些元素，尤其是怀孕的最后 3 个月，孩子大脑迅速发育的时候。

进食应细嚼慢咽

妇女怀孕后，胃肠、胆囊等消化器官及所有肌肉的蠕动减慢。消化腺的分泌也有所改变，因之消化功能减弱。特别是由于妊娠反应，食欲缺乏，食量相对减少，这就更需要在吃东西时尽可能地多咀嚼，把食物嚼得很细。做到细嚼慢咽，能使唾液与食物充分混合，同时也能有效地刺激消化器官分泌消化液，更好地消化，更多地吸收。

黄瓜可防止增重过多

黄瓜含有相当丰富的钾盐、胡萝卜素以及维生素、糖类、钙、磷和铁等矿物质。鲜黄瓜含有抑制糖转化为脂肪的丙氨酸、醋酸等成分，有抑制糖转化为脂肪的作用，故对防止孕期增重过多有益。黄瓜中还含有较多的水溶性维生素和纤维素，能促进胃肠蠕动，加速体内粪便的排泄，并有降低胆固醇的作用。黄瓜富含水分，可以当做水果食用，既补充维生素，防治便秘，又可以减少糖分的摄取，是适宜孕妇食用的果蔬。



多吃山核桃

山核桃又名胡桃。山核桃的营养价值和药用价值都较高，100克核桃仁可产生2803千焦(670千卡)热量，是同等重量粮食所产生热量的2倍；每千克核桃仁相当5千克鸡蛋和9千克鲜牛奶的营养价值。核桃仁中的不饱和脂肪酸含量高，有降低血中胆固醇的作用，其中亚油酸还是理想的肌肤美容剂。核桃中的磷脂具有增强细胞活力的作用，可使皮肤光滑细腻，促进造血和伤口愈合，促进毛发生长，提高脑神经功能，增强机体抵抗力。

由于核桃的上述作用，孕妇经常食用核桃仁，可促进胎儿骨骼、毛发和脑细胞的生长发育，还可预防妊娠高血压综合征的发生。中医认为，核桃有温肺、补肾、益肝、健脑、强筋、壮骨的功能。常吃核桃不仅能滋养血脉，增进食欲，乌黑须发，还能医治性功能减退、神经衰弱、记忆衰退等。民间有“常吃核桃，返老还童”之说，核桃被誉为长寿果。



核桃吃法有多种。可以生吃或制作糕点、糖果；也可烹调做菜，加工成甜品小食；还可以核桃仁、大豆、大米、白糖为原料作核桃粥。

香菇为必备食品

香菇营养丰富，多吃能强身健体，增加对疾病的抵抗能力，促进胎儿的发育，是孕妇的必备食品。

营养学家对香菇进行了分析，发现香菇内有种一般蔬菜缺乏的物质，它经太阳紫外线照射后，会转化为维生素D，被人体利用后，对于增强人体抵抗疾病的能力起着重要的作用。香菇除了具有抗病毒活性的双链核糖核酸类以外，还有一种多糖类，它们是由7个分子以上的醛糖、酮糖通过糖苷键综合而成的多聚物。试验证明多糖类虽不直接杀伤病毒，但能通过增强免疫力来提高机体对病毒的抗击力，具有明显的抗肿瘤活性和调节机体免疫功能等生物作用。

香菇还有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效，是一种优质的健康食品，孕产妇经常食用能增强机体免疫力。

食用量：每次约两朵。

吃西瓜要适量



西瓜的含水量达94％以上，还含有丰富的葡萄糖、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等，有较高的营养价值。

中医认为，西瓜具有清热解暑、止渴除烦、通利小便的功效，可治疗夏季暑热、头胀胸闷、口渴咽干、小便短赤、咽痛、口疮、咯血等病，有“天然白虎汤”的美名。

在炎热的夏天，一些准妈妈常吃不下饭，这时吃些西瓜，可以补充水分和营养物质，又能开胃助消化。现代研究表明，西瓜有降压作用。患有妊娠高血压综合征、水肿者宜常食西瓜。西瓜虽然滋味甘甜，但其性寒凉，一次食用不宜太多。脾胃虚寒者应慎用。

本月营养师推荐食谱

墨鱼炖排骨

【原料】

墨鱼1只，猪排250克，花生50克，红枣50克，盐、鸡精各适量。

【制作】

❶将墨鱼洗净，去杂，放沸水里煮5分钟，取出洗净。将猪排洗净，煮沸，去除浮沫，捞出。

❷把墨鱼、花生、红枣、猪排放入汤锅内，加清水适量，烧开后改用小火炖2小时，加盐、鸡精即成。

【功效】

肉嫩甜香。墨鱼含多种游离氨基酸、蛋白质、脂肪及维生素、矿物质，具有养血补虚、健脾利水之功效。大枣可补中益气、养胃健脾、养血壮脾。花生是健脑食品，有利于胎儿脑细胞分化及骨骼发育。

情绪胎教

走出孤独阴影

到怀孕8个月以后，由于准妈妈的身体越来越笨重，行动变得十分不便，每天一个人待在家里的时间要比以往多出很多，很容易产生孤独的心理。

进入怀孕晚期，准妈妈不再喜欢身边热闹地围绕着一大堆朋友，而只愿意与几位闺中密友来往。无论你的个性多么活泼外向，在这个时候，你也只愿躲在家中不愿外出，因而把自己封闭起来。低层次的孤独感如不及时引导，往往会影响准妈妈的身心健康，从而影响到胎儿的健康发育。



另外，低层次的孤独感，还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱，使人的免疫系统受到影响，因而易患各种疾病。这些都对准妈妈和胎儿的健康有不利影响。

当准妈妈一个人待在家里时，不妨听听音乐，读一读优美的文学作品，在感觉疲倦时就躺下休息一会。千万不要让自己的心思钻进了死胡同，总沉浸在孤独之中。

学会理性宽容

准妈妈要改变急躁的脾气，除了认识它的害处，狠下决心之外，还要找出急躁的原因。脾气急躁的人不理解事物的发展有其客观规律，实现目标需要有一个过程，单凭主观愿望，急于求成。还有另一个重要原因，是要求别人的想法、情绪和行为完全符合自己的愿望，一旦发现别人说的做的不顺自己的心意，就勃然大怒，其实内心是要别人顺从自己。很明显，这种做法是非理性的，也是很不公正的。

正像自己不乐意受别人支配一样，别人也喜欢按自己的意愿办事。如果从内心承认别人和自己一样，有权按自己喜欢的方式行事，就会学会宽容。

凡事要往好处想

要克服认识的偏见，学会全面、客观地分析处理问题。

要善于站在对方的立场上，体谅他人的处境和困难。

看问题不能一叶障目，不见森林，或者把自己当作局外人指手画脚地品头论足，而是要用辩证的观点去全面、客观地分析，既要看到问题，还要看到成绩；既要看到正面，又要看到反面。

如果对社会、单位或家庭存在的弊端有看法，发表意见时，一定要注意场合、对象和分寸。否则，就会与自己原有的积极动机相悖，带来消极的影响，还会惹来是非，影响人们之间的关系。



要学会等待，因为解决某个问题，完成一个任务，总是要等主客观条件都成熟时再行事。强者既有意志，又能等待时机。

要善于自我调节不良的情绪。不良情绪会酿成大错。调节情绪，保持良好的心境的方法是：培养乐观向上的精神，不要为眼前的成绩得意忘形，更不要因小事而动怒。要通过自我暗示法提醒自己在沉不住气的时候，要“耐心”、“别慌”、“冷静”，要有“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的大家风范。让家人和朋友在自己偏激急躁时，及时提醒开导，也是一种有效的方法。

优生小常识

准妈妈忌长期情绪不畅

准妈妈长期精神忧虑、苦闷不仅对胎儿发育不利，而且还影响胎儿出生后心理及智力发育，也会给胎儿带来遗传性焦虑。

准妈妈情绪刺激能引起自主神经系统的活动和内分泌功能失调，从而释放出过多乙酰胆碱和内分泌激素，所有这些物质都会通过血液经胎盘和脐带进入胎儿体内，从而影响其健康。通过胎心仪可以发现，准妈妈如果情绪激动、发怒，胎儿的心跳会加快。

以坚强意志影响胎儿

人的性格好坏，对于一生的事业有着很大的影响。我国有句俗话："江山易改，本性难移。"说明性格一旦形成是不容易改变的。人的性格早在胎儿期已初步形成。许多研究表明，准妈妈的精神状态、情感、行为、意识可以引起体内激素分泌异常，影响到胎儿的性格形成。如准妈妈有忧郁心情，缺乏活力，所怀孩子出生后会好委屈，长时间啼哭；长大后感情脆弱，郁闷。如果准妈妈能正确对待孕期反应带来的烦恼，积极、坚强地克服怀孕后期和分娩中的痛苦，这种坚强的意志会影响到胎儿，为胎儿出生后能有自尊自强、勇于与困难作斗争的好性格打下基础。对于胎儿性格的塑造，除了母亲的胎教外，还需要做些有意的精神刺激。

给妻子意外的喜悦

这种方法由丈夫主持。刺激不能过分，实际是丈夫逗着妻子玩的喜闹剧，使妻子的情绪有片刻的波动，让这种波动影响胎儿，使他得到锻炼。但实施这种胎教时要注意：

1. 要在妻子心情最好的时候，如果心情不好，也许会使妻子烦恼，不利于胎儿。
2. 要在妻子毫无心理准备，也不知丈夫要干什么的情况下，使她感到意外的惊喜和激动。
3. 给妻子精神上的刺激只能是小小的，时间是短暂的，愉悦的心情是浓浓的。

在怀孕后期，丈夫可以趁妻子不备时给将要出生的孩子买漂亮的衣物，给妻子买一件纪念品，不动声色地放在床头，等妻子发现后得到一个意外的惊喜。在临产时，丈夫更要多方帮助和鼓励妻子克服分娩时的紧张情绪，坚信分娩顺利。这些有益的刺激，将给胎儿日后坚强、自信的性格奠定基础。



音乐胎教

听节奏明快的音乐

胎儿对节奏特别敏感，很早就熟悉母体的心跳节律。有些乐曲只要能与母亲的心跳节律相似，胎儿听了也会随之活动。实践证明，胎儿出生后，对于这种具有明快节奏适合胎教的音乐特别喜欢，往往会停止哭闹，很快地安静下来。为此，孕妇可以经常听一些节奏明快、流畅、抒情的音乐。

忌播放摇滚乐

胎儿在子宫内的状态与新生儿一样，每天大部分时间处于睡眠状态，以妊娠中期最明显。因此，宜给胎儿听安宁的音乐。当胎儿醒来后会出现胎动，胎动往往以早、晚活跃，如果选择在早、晚直接音乐胎教，只能播放轻松、安宁的乐曲，这样会使胎儿感受到外部世界充满了慈爱和温馨。妊娠29～38周期间胎儿醒着的时间增多，胎动的次数也增多，可以增添一些节奏感稍强的乐曲，但切忌播放摇滚乐。

本月音乐胎教和以前一样，在安静的环境中，准妈妈集中精力，应用丰富的联想，和胎宝宝一起听音乐。要选择轻快、柔和、优美的音乐，既可以调节准妈妈的情绪，又可以使胎宝宝受到艺术的熏陶。

本月胎教选曲

选择既柔和而又充满希望的乐曲。如《梦幻曲》、《让世界充满爱》、《我将来到人间》，以及奥地利作曲家海顿的乐曲《水上音乐》等。《梦幻曲》是舒曼的钢琴套曲《童年情景》13首曲子当中最脍炙人口的一支乐曲。柔美如歌的旋律，各声部完美的交融，以及充满表现力的和声，刻画了一个童年的梦幻世界，表现了儿童天真、纯洁的幻想。准妈妈随着柔美平缓的主旋律，正如进入沉思的梦境，在梦幻中出现美丽的世界，在那梦幻中升腾，就像是进入一层比一层更美丽、更奇异的梦境，仿佛看见了一个圣洁的小天使，你那期盼了好久好久的可爱小宝宝向你走来。随着《梦幻曲》旋律的变化，准妈妈就能在梦幻中从一幅图景又转入另一幅图景。在曲调渐渐安静下来的时候，腹内的胎儿也在这无限深情和充满诗意的曲子中安详地酣睡了。

父母为胎儿唱歌

胎儿能记忆他每天听到的声音(血流声和母亲的声音)，到第8个月时，和大脑连接的神经回路更加发达，这时母亲的腹壁和子宫壁会变薄，所以，胎儿更容易听到外界的声音，而且，此时的胎儿可以区别声音的差异，对声音的强弱和旋律的变化都能做出不同的反应。

除了听音乐外，父母还可以给胎儿唱歌，这种形式的音乐胎教效果更好，是任何形式的音乐所无法替代的。此法还可使胎儿熟悉父母的歌声，加强感情交流，一直保持到出生以后，在音乐的气氛中，父母与子女间会更和谐、融洽。

每天可多次为胎儿唱歌，每次不超过20分钟，准妈妈可采用自己认为舒适的姿势，为胎儿唱一些抒情以及欢快的歌曲等。准妈妈可以哼唱、清唱、随录音机唱或卡拉OK。

唱歌时心情要舒畅，富有感情，如同面对着你可爱的小宝宝，倾诉一腔柔情和母爱，这时母亲可想象胎儿正在静听你的歌声，从而达到母子心音的谐振。



教胎儿学“唱歌”

具体做法是：准妈妈或准爸爸采用练习音符发音，例如：“1、2、3、4、5、6、7、1”、“1、7、6、5、4、3、2、1”，反复轻声教唱若干遍，每唱完一个音符停顿几秒钟，正好是胎儿复唱的时间。

父母还可以选唱一些简单的乐曲。时间一长，音符刺激可以在胎儿的大脑中构成记忆，奠定后天音乐基础。

歌曲选定之后，就轻轻地唱给宝宝听吧!与其不断寻找新鲜的曲子，不如重复唱一两首来得好，因为婴幼儿对于单纯而重复的音乐比较有兴趣，胎儿当然也不例外。不久，孩子将会发觉，那曲唱了再唱的旋律，正是父母所传达出来的爱的信息。

值得注意的是：在教胎儿唱音符时，室内应保持安静，尽量避免噪声干扰。每天教唱1～2次，每次3～5分钟。最好定时教，并拟定一个施教计划，由夫妻2人交替进行。

优境胎教

美化准妈妈居室

美化环境，能对人的神经起到调节作用，也能对准妈妈的性格、心情起到改善、缓和的作用。一个干净整洁、安静舒适的居室还会使准妈妈从精神上感到愉快。席勒曾经说过："真正美的东西，必须一方面跟自然一致，另一方面跟理想一致。"家庭环境的布置，是准妈妈物质、精神统一和谐的黏合剂，不但能对母亲的精神生活起到一定作用，而且也会对胎儿发生明显的影响。不热爱美好生活的母亲，又怎么能孕育出理想的孩子呢？

自然陶冶胎教法



大自然中清新的空气对于人类的健康有极大的益处，对准妈妈就更是如此。有一些准妈妈，由于害怕伤风感冒而不敢开窗，人为地限制了新鲜空气的摄取。长此以往，不仅会使自己健康受损，而且也给胎儿带来一定的影响。

大自然的美景多种多样，包括山水花鸟、草木鱼虫、田林原野等等。它们都能陶冶人们的情操，给人们带来欢乐，激发人思考，使人们的精神世界得到极大丰富。

准妈妈要经常到空气清新、风景秀丽的地方游览，在节假日里与丈夫一起去郊外游玩，在欣赏秀丽的大自然景色的同时，准妈妈还可以多呼吸新鲜的空气，使未出世的宝宝得到益处，促进胎儿大脑细胞的发育。

和宝宝一起享受森林浴

在森林中一边呼吸新鲜空气一边休憩，可以使胎儿和孕妈妈变得更加健康。走在蓊郁的山林中，顿时就会感到神清气爽，这是因为人体内堆积的代谢废物被排出到体外，血液变得更清洁的缘故。此外，树木所释放的芬多精成分可以促进准妈妈的新陈代谢，预防和治疗头痛、感冒、高血压。

森林浴胎教时切忌使身体疲惫，要充分休息。只要空气清新，有茂密的树林的地方，都可以获得良好的森林浴效果。孕妈妈可以到多树的地方为胎儿输送充足的氧气，一边想象着美好的事物，一边在林中踱步或坐在树荫下小憩。时间以1小时为宜，但要避免太早或过晚。

另外，为了提高森林浴的效果，需要注意呼吸方法。对胎儿最好的呼吸是利用腹部肌肉进行的腹式呼吸。腹式呼吸时的肺通气量要比胸式呼吸时大得多，能够向胎儿提供更多的氧气。



经常亲近大自然

阳光和新鲜空气对母亲及胎儿意义非常重大。我们都知道，阳光能使人体产生维生素D，进而促进体内的重要营养元素钙、磷的正常吸收，以满足母体在孕期对钙、磷元素的较大需求。同时，太阳光还可以促进血液循环，阳光中的紫外线还具有杀菌消毒的作用。因此，准妈妈常晒太阳可达到消毒防病的目的。

新鲜的空气与充足的阳光同样重要，可以说是准妈妈及胎儿的另一种营养品。大自然中新鲜的空气有利于胎儿的大脑发育，树林中的氧大部分是以一种带负电的离子氧状态存在的，这种负离子对人体极为有益，具有调节神经系统和改善血液循环系统的功能。负离子氧是准妈妈和胎儿的“空气维生素”。

有条件的话，准妈妈可每天清晨和傍晚到公园、草地、树林等阳光充足、空气清新的地方去散步。在散步的过程中，一边享受温暖的阳光，一边呼吸清新的空气，同时，自然界中的鸟鸣蝉歌还可以对大脑神经起到调节作用，使准妈妈精神放松，修身养性。

准妈妈常常走入大自然，还能感受到自然美，这些美的感受不断地在大脑中汇集、组合，可以经过母亲传递给胎儿，使他也能得到大自然的间接陶冶。

光照胎教

对宝宝进行视觉训练



8个月的胎儿眼睛能辨认和跟踪光源，对外界的光源会有眨眼反应，但还看不到东西，因为胎儿的视神经和视网膜都尚未发育成熟。应逐步给以光照刺激，促进胎儿视觉能力的发展。

胎儿在子宫内不能视物，但当孕妈妈腹部在日光照射下，胎儿能感觉到光线强弱的变化。因此可以在胎儿觉醒时，进行视觉功能的训练。进行视觉训练可促进视觉发育，增加视觉范围，同时有助于强化昼夜周期，即晚上睡觉，白天觉醒，并可促进动作行为的发展。切忌用强光，照射时间不宜过长。因为强光会刺激胎儿的眼睛，使胎儿觉得很不舒服。

规范胎儿的昼夜规律

准妈妈的行为和习惯也同样会影响胎儿。国内外的研究证实：新生儿的睡眠习惯是在怀孕后几个月内由母亲的睡眠决定的。好早起早睡的母亲生下的孩子也会和母亲一样有早起的习惯；晚睡晚起的母亲生下的孩子也会有晚睡的习惯；常熬夜、生活无规律的母亲，生下的孩子也会睡眠无规律，爱吵闹。因为宝宝在肚子里，也能感觉到光线的明暗，所以作为母亲，必须特别注意自己的生活方式，如果过着昼寝夜不眠的生活，难免会使胎儿受惊或感到烦躁不安，还能影响到宝宝肺部的成长。你在孕期保持早睡早起的生活习惯，宝宝出生后，也能有规律的生活，因此，准妈妈应该清心养性，守礼仪，品行端正，给胎儿以良好的影响。

对胎儿进行行为习惯的胎教主要是母亲身体力行，处处为胎儿做个好榜样，以免影响到胎儿的生长发育。

语言胎教

多和宝宝进行交流

到了怀孕的第8个月，生活在母亲腹中的胎儿已经是一个能听、能看、能"听懂"话、能理解父母的有生命、有思想、有感情的人了，这时进行对话胎教对开发胎儿的智力是有极大的好处的。比如可以告诉胎儿："我的小宝宝，不久以后你就要生出来了，妈妈好盼望这一天。你也一定很想和妈妈见面了，是吗？"或者与丈夫一起对胎儿说："爸爸、妈妈为了迎接你的诞生，已经准备了整整8个月，外面的世界很美丽，你一定会喜欢的。"

和胎儿讲话，不必考虑胎儿能否听懂，声音轻柔，胎儿即能感受到，并使胎儿产生一种安全感。胎儿熟悉后，就会对父亲的低音做出反应。一旦胎儿出生，就会十分自然地对父母的声音产生亲切感。

以交流促智力发育

每天和胎宝宝交流，只要是孕妈妈心里想到的，随时都可以和胎宝宝交流。胎教要循序渐进地进行，对胎宝宝的语言刺激也是如此。鉴于这个时期胎宝宝的听觉功能已初步发展起来，因此，首选的语言刺激手段便是采用同胎宝宝对话的形式进行早期开发。实验研究表明，凡是这时候接受的东西都以一种潜移默化的形式储存在大脑中了， 对胎宝宝进行对话交流将促进其出生后语言和智力的发展。

利用英语进行胎教

从怀孕后7个月开始至胎儿出生之前的这段时期，是孕妈妈进行英语胎教的黄金时间哟！孕妈妈可以讲一些很简单的英语，例如："This is Mommy"、"It's a nice day"、"Let's go to the park"、"That is a cat"，将自己看见、听见的事情，以简单的英语对胎儿说话。如果已经知道胎儿的性别，或者已经替即将出生的宝宝取好了名字的话，孕妈妈就更可以常常呼唤胎儿的名字啦！

孕妈妈若是怀孕时进行英语胎教，出生之后，仍要持续与宝宝进行英文沟通，不然，宝宝对英文的熟悉程度便会日久生疏。

通过对话培养父子感情

准爸爸对胎儿的讲话也是很重要的，准爸爸的声音更易被胎儿所接受，通过与胎儿讲话，可以培养父子感情。并且，准爸爸对胎儿进行胎教，还可增进夫妻感情。



由准爸爸对胎儿讲话，这首先是父爱的一种具体表现，胎儿能够通过听觉和触觉，感受到不仅有母爱，而且还有父爱的温暖，这对于胎儿的情感发育具有莫大的好处。

准爸爸与胎儿讲话时，准妈妈应仰卧或端坐在椅子上，准爸爸把头俯在准妈妈的腹部，嘴巴离腹壁不能太近也不能太远，一般以3～5厘米为宜。准爸爸同胎儿讲话的时间，一般选在晚上睡觉前为好，每次讲话时间以5～10分钟为宜。准爸爸同胎儿讲话的内容，可以由准爸爸先编写好，应该以希望、祝福、要求、关心的话为内容，语句应该简练，语调要温和，内容健康，更应切合实际。

准爸爸抚摸胎儿并同他说话，这对准妈妈的在心理上也是一种极大的安慰。这种天伦之乐是安胎、胎教的最好气氛。

对话与抚摩游戏

爸爸与胎儿的玩耍，一般都以谈话为主要内容。如就寝前，可以由准爸爸在准妈妈的腹部轻轻地抚摩其中的胎儿，同时与胎儿谈话：

“小宝宝呀，你的小手在哪儿？伸出来让爸爸摸摸吧。”

“你的小脚丫在哪儿？会不会蹬？蹬蹬让爸爸瞧瞧，看看你将来能不能踢足球。”

“你的大脑袋呢？现在长头发了吗？妈妈经常为了你吃核桃和黑芝麻，你的头发一定是又黑又亮的，对吗？”

“小宝宝，今天又有什么新本事呢？哦，会推了。那就轻轻推一下吧，可千万别把妈妈推疼了。”

常与爸爸对话和玩耍的胎儿，每天晚上到了爸爸经常与之交谈的时刻，就“急不可待”地动起来，好像是盼望与爸爸“游戏”的时刻快快到来，而这时爸爸也应马上与这位“调皮鬼”开始“玩耍”。

艺术胎教

感受美传递美

美育胎教要求准妈妈通过听、看、体会生活中一切的美，将自己对美的感受通过神经传导输送给胎儿。

听，主要是指听音乐，这时准妈妈在欣赏音乐时，可选择一些富含主题、意境饱满的作品，比如贝多芬的《月光奏鸣曲》、肖邦的《英雄》、维瓦尔迪的《四季》等，这些乐曲都有较鲜明的主题和性格，能促使人们美好情怀的涌动，也有利于胎儿的心智成长。

看，主要是指阅读一些优秀的作品和欣赏优美的图画。准妈妈要选择那些立意高、风格雅、个性鲜明的作品阅读，尤其可以多选择一些中外名著。比如，我国现代作家朱自清和俄国作家屠格涅夫的散文，中国古代诗词及外国诗人普希金、雪莱等人的诗歌，西方著名作家雨果、托尔斯泰和我国当代著名作家的小说等。准妈妈在阅读这些文学作品时一定要边看、边思、边体会，强化自己对美的感受，这样胎儿才能受益。有条件的话，准妈妈还可以看一些著名的美术作品，比如中国的山水画、西方的油画，在欣赏美术作品时，调动自己的理解力和鉴赏力，因此而产生的美的体验一定会传导给胎儿。



体会，既指贯穿听、看活动中的一切感受和领悟，也指准妈妈在大自然中对自然美的体会。准妈妈在这个阶段也要适度走动，可到环境优美、空气质量较好的大自然中去欣赏大自然的美，这个欣赏的过程也就是准妈妈对自然美的体会过程，准妈妈通过饱览美丽的景色而产生出的美好的情怀，可以促进胎儿脑细胞和神经的发育。

培育胎儿健康情趣

胎儿和母亲是血肉相连的，胎儿与母亲之间有着微妙的心理感应。因此母亲的一言一行都将对胎儿产生潜移默化的影响。

广泛的情趣对改善大脑的功能有着极为重要的作用。有人认为：乐队指挥、画家、书法家等生活情趣较丰富的人，他们之所以具有创造力，这与他们经常交替动用大脑的左右半球，促进左右大脑的平衡，提高大脑的功能有关。因此母亲的生活情趣无疑对胎儿大脑左右半球的均衡发育起着非常关键的作用。

人要保持身心健康，就要适当丰富人们的精神活动。例如听音乐、看书、读诗、旅游或欣赏美术作品等，这些美好的情趣有利于调节情绪，增进健康，陶冶人的情操。而且对下一代也是非常重要的。

提高艺术鉴赏力

对美术作品欣赏能力的高低直接关系到准妈妈传递给胎儿的感受信息的质量的高低，它是每一个孕母都应具备的一种最基本的文化修养的重要组成部分。

它要求准妈妈在理解美术作品的基础上，用心去体会，引起情感上的共鸣，产生美的感受，从而达成对胎儿的美育胎教。

欣赏美术佳作

准爸爸、准妈妈可以一起去看美术展览，边欣赏边谈论自己的观点。有些美术作品要反复揣摩，才能品味出艺术的醇美，步入艺术的境界，才能油然而生美的感受和遐想。通过对这些美术作品的欣赏，潜移默化中也让你的胎宝宝受到了熏陶。

另外，如果能在孕妈妈卧室挂一两幅名画，床头放几本漫画、幽默画，夫妇俩一边欣赏，一边谈笑，能带来生活的情趣和欢乐。儿童画册也很有趣，买几本儿童连环画册，放在床旁，不时翻翻，也会产生童趣，使自己依稀感到宝宝就依偎在身边，由衷地体会到将要做爸爸、妈妈的自豪感和幸福感。



编织艺术与胎教

胎教实践证明，孕期勤于编织的孕妈妈，所生的孩子会比在孕期不喜欢动手动脑的孕妈妈所生的孩子，在日后的教育培养上更“手巧、心灵”一些。

运动医学研究证明，在进行编织时，会牵动肩膀、上臂、小臂、手腕、手指等部位的30多个关节和50多块肌肉。

这些关节和肌肉的伸屈活动，只有在中枢神经系统的协调配合下才能完成。管理和支配手指活动的神经中枢在大脑皮质上所占面积最大。手指的动作精细、灵敏，可以促进大脑皮质相应部位的功能发展，通过信息传递的方式，可以促进胎儿大脑发育和手指的精细动作。

编织的物品：

设计图案，给宝宝织毛衣、毛裤、毛袜或线衣、线裤、线袜。

用钩针钩织宝宝生活用品等。

绣花，在家可以做点十字绣，给宝宝绣条方巾也可以。

编织其他美术品，如壁挂(各种娃娃等)等。

绘画与剪纸

准妈妈绘画、剪纸也是胎教的内容之一。

心理学家认为，画画既可以提高人的审美能力，产生美的感受，还可以通过画笔释放内心情感，调节心绪平衡。画画具有和音乐治疗一样的效果，即使并不会专业地画画，孕妈妈在涂涂抹抹之中也可以获得快乐。

画画的时候，不要在意自己是否画得好，可以持笔临摹美术作品，也可随心所欲地涂抹，只要感到自己是在从事艺术创作，感到快乐和满足，就可以画下去。还可以随时向胎宝宝解释绘画的内容。当然你如能临摩一些儿童画，看看自己的笔下有没有童趣和稚拙感，你就会通过笔触步入儿童世界。

剪纸也是一种艺术胎教。不用计较自己剪得好不好，你可以先勾轮廓，而后细细剪，尝试剪个小娃娃，“双喜临门”、“喜鹊登梅”、“小放牛”，或孩子的属相，如猪、狗、猴、兔等，只要自己享受到剪纸的快乐，向胎宝宝传递深深的爱，传递美的信息就可以了。



运动胎教

准妈妈适当活动



到了妊娠第8个月，胎儿的主要器官都已经发育完毕，此时的胎儿对各种外界刺激的信息已有了比较灵敏的反应，对体育的接受能力进一步增强，要抓住有利时机，强化对胎儿的教育。准妈妈这时还需要注意不断地活动肢体，做一些力所能及的家务劳动，或做适合妊娠晚期练习的体操，为胎儿的顺利降生做些准备工作。

做呼吸和运动锻炼

掌握正确的呼吸方法可以帮助顺利分娩。运动锻炼可以增强腹肌、肛提肌和膈肌等对产力有帮助的辅助肌的力量，以利于顺利分娩。因此，产前准妈妈不要因为身体笨重或不适而懒于运动，应利用一切有效条件进行运动锻炼。

经常去散散步

产前经常做力所能及的活动对即将到来的分娩大有帮助。这时，身体沉重的准妈妈最适宜的运动莫过于散步了。

散步可使肌肉力量得到锻炼加强，可帮助骨盆运动，有助于分娩时减轻疼痛。改善准妈妈脚部的血液循环，因而可促进全身的血液循环，使胎儿血液供应更充足。

通过散步可刺激脚下通向所有器官组织的60多个穴位，调理脏腑功能，使准妈妈健身祛病。散步能够安定神经系统，增强肺部换气功能，促进准妈妈的消化、吸收及排泄功能。

注意言行举止

由于母亲的身体活动可影响胎儿性格，即决定其EQ高低，怀孕中的母亲必须用心控制自身的行为举止。直接胎教非常重视母亲的举动带给胎儿的影响。所以准妈妈请以发自内心的真诚，体验以动作、姿势等具体的身体活动影响胎儿，凡事三思而后行。

母亲所有的肢体动作，当然是母亲心情的具体呈现。因此，直接胎教中母体的活动，特别着重于：

1. 与胎儿一起感觉同一步调的轻快旋律。
2. 优雅的动作。
3. 安全移动母体重心。

做手指健脑操

手指健脑操，不仅可以用于健脑，而且能加强血液循环，使呼吸平稳，还有预防妊娠高血压的作用。此操贯穿于妊娠全程，可以安排在下午4：00～4：20进行。

挤压

手大大地张开，食指与拇指尖相触，恢复伸直。然后以中指、无名指、小指做同样的动作。双手同时进行，反复3遍。

关闭

手指微微张开，拇指弯曲，尽量触及掌心最远处，伸直。双手同时重复30次。

弯曲

手指大大地分开，弯曲拇指，触及掌心，然后伸直、弯曲、伸直。快速做30次。

开放

10指伸直，指尖相触，同时将右手拇指向上伸，左手拇指往手掌内部伸，调动拇指动作。反复30次。

按摩

用拇指和食指在指甲部位的正面及反面按摩。每次用力均匀，每指数十次。

准爸爸的任务

准备迎接分娩

怀孕的第8个月，孕妈妈的肚子越来越大，负担也越来越重，行动很不方便，容易疲劳，又要面对分娩，有很大的心理负担，所以此时的准爸爸要从身心两方面来关心妻子，减轻妻子的负担。除保证做好前几个月要做的事以外，重点应在营造“产巢”了。孕妈妈要临近分娩了，产后室内装饰可有讲究，从摆设到颜色都有学问。既要避免房屋新装修产生的污染，又要兼顾到孕妈妈的审美要求，产房最好不用新房，把原来住的房间提前进行整理布置，室内颜色以淡蓝或淡绿色为主，床上有五彩缤纷的装饰物，墙上有几幅美丽的风景画和宝宝图片，构成一个明快、舒适、温馨的生活环境，让母子俩尽情享受。

同时，还要保证孕妈妈的营养和休息，为分娩积蓄能量。准爸爸要主动承担家务，还要注意保护孕妈妈的安全，避免孕妈妈遭受外伤。此时的子宫变得非常脆弱极易受伤或感染，所以一定要避免性生活。

不要忘了陪孕妈妈去医院做产前检查，从妊娠8个月起就应每2周检查1次，看有无变化。并要做好家庭中的妊娠监护，以防早产。准爸爸多关心孕妈妈的情绪和心态，在孕妈妈有惧怕心理时，应及时发现及时解决。

优生小常识

不要再经常晚归

有些准爸爸在下班后还有很多应酬、还有些准爸爸习惯和朋友聚聚、吃饭、打牌。现在妻子怀孕了，准爸爸的生活也应该相应做一些调整，尽可能在下班后直接回家，陪孕妈妈一起吃饭、散步、聊天、分享和了解一下她的感受。各种应酬如能不去就尽可能推掉，可以对别人实话实说，自己要回家陪孕妻，这样大家都会理解。而且，大家还会认为你是一个顾家并有责任心的好男人。

帮孕妈妈监测胎儿

怀孕不是妻子一个人的事，体贴妻子、有责任感的准爸爸，应帮助孕妈妈“怀孕”。在孕期中，准爸爸要“帮忙”的事有以下几件：



听胎心音

让孕妈妈仰卧在床上，两腿伸直，准爸爸直接用耳朵或木听筒贴在孕妈妈腹壁上听胎心音。正常胎儿的胎心音的声响为“滴答、滴答”的跳动，一般每分钟120～160次。过快、过慢或不规则，都属于不正常现象。



数胎动

孕妈妈仰卧或左侧卧位。准爸爸两手掌放在孕妈妈腹壁上可感觉到胎儿有伸手、蹬腿等活动，即胎动。胎动一般在怀孕4个月末开始出现，7～8个月较明显。一天有2个高峰，一个在晚上7～9时，一个是午夜11时至凌晨1时。胎动是胎儿健康状况的晴雨表，正常的胎动数为平均每小时不低于3次，过多或过少都是异常现象。

量宫底



孕妈妈排尿后，取仰卧位，两腿屈曲，准爸爸用卷尺测量孕妈妈耻骨联合上沿至子宫底的距离。自妊娠20周开始，每周测量1次，一般每周增加1厘米为正常。到36周时，由于胎头入盆，宫底上升速度减慢或略有下降。宫底升高的速度，反应了胎儿生长和羊水等情况，如有过快或过慢的情况，应当请医生检查。



称体重

从妻子怀孕28周开始，准爸爸可提醒孕妈妈每周测量1次体重，一般每周增加500克为正常。若孕妈妈体重增加过快或不增加，都是不正常的，准爸爸应带孕妈妈到医院检查，找出原因。

当好妻子的开心果

丈夫充分的心理准备，可以帮助妻子缓解孕期心理状况，做好孕妈妈预期的“开心果”。

给妻子讲故事。 随着怀孕时间的增加，孕妇会觉得越来越难找到一个舒服的体位睡觉。但如果你在妻子睡觉之前能给她讲一个故事等的话，就可以分散她的不适感，同时还可以培养给孩子讲故事的能力。

运用一些新技巧。 给妻子买一些对妇婴无害的洗头水和装上浴霸等保暖设备等，然后等妻子走进浴室的时候，你也走进去为她洗头，然后给她一次浪漫的按摩之旅。如果你对自己的按摩技术没有自信的话，先咨询一些专业人士。

来次大清洁。 在妻子洗完澡的时候给家里来次清洁，不是简单的地将垃圾堆到一边，而是认真地用吸尘器将角落都打扫一下，还有清洁一些炉具等。不要以为这是在简单地做家务，只要看看妻子的反应你就知道你也是在哄她开心了。

小小枕头显功效。 孕妇通常都是采用侧睡，而且许多孕妇都会发现抱着枕头睡觉会比较舒服。所以给妻子准备一个小枕头，在上面写上“给老婆睡觉之用”，放在床上让她可以容易看到，这样也会给她一个惊喜。

继续献殷勤。 她写一封信，告诉她20项你爱她的原因等等。在信封写上你的自己的特有地址然后附上一些小礼品等，浪漫和傻气两者的结合肯定能够给她带来一个温暖的冬天。

给她买新的衣服。 无论她有多少衣服，只要你给她买一条裤子或者衣服都能够给她带来惊喜。将其放在一个礼盒中，在上面写上一些甜蜜的话，不过记得拿回来包装之前要将衣服先洗一遍。

帮她剪指甲。 帮她剪指甲不属于极具创意的方法。事实上，这种方法也最能够给她提供一种安全感，即使多几次也不为过。首先，你关心她的手的话她会很感动，而且看到丈夫能够为自己做这种女性才做的事情她会很开心。

DISHIYIPIAN

第11篇

九月 金鸡独立等待时机

进入怀孕冲刺阶段，胎儿的大脑机能已相当发达，胎儿的性格及行为习惯在逐步形成之中，这时候孕妈妈要从自身做起，自觉地养成良好的生活休息习惯，为胎儿出生后的行为习惯树立一个好榜样。



特别图示　减轻不适的对策



静脉曲张

静脉非正常拉伸会导致小腿和大腿疼痛。如果你有静脉曲张，至少用两个软垫把双腿抬高，再把一个软垫折小后放在背后休息。



脚部水肿

如果你踝部肿胀或不适，可坐在椅子上轻轻转动踝部及两腿，以促进血液循环。



腿部疼痛

如果腿部疼痛严重，可以坐在椅子上，把腿抬高，轻轻按摩。注意不要过度揉捏由于静脉曲张导致的疼痛部位。



痛性痉挛

出现痛性痉挛后，可用一只手把脚抬起，另一只手用力地按摩小腿肚，帮助减轻痛性痉挛。



胃灼热及失眠

如果你有胃灼热或失眠，可以把几个枕头堆起来放在背后，这样靠躺着会感觉比较舒服。



气　喘

怀孕后期，如果你上楼梯时感到呼吸困难，可以就地蹲下来，用手握住楼梯扶手，过一会儿就感觉好多了。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

子宫底升到最高位置大约是在第9个月的时候，此时已升到心窝附近而直接压迫到胃了。因此，会造成孕妇食欲不振，体重亦有急速增加的倾向。

胸口：子宫体积增大，往上顶压孕妈妈膈肌，胸廓的体积因而减小。孕妈妈的呼吸便会发生困难，经常出现气短、呼吸急促等现象，并有一种窒息感。

胃部：子宫也会挤压胃部，影响胃内消化液的分泌，这就是此时孕妇食欲减退的原因。

子宫：妊娠第9个月时，孕妇的子宫呈倒梨状，子宫底已增长到胸骨的剑突和肚脐之间，约在剑突下2横指，尺测耻骨联合上的子宫长度为32（29.8～34.5）厘米，这个月末，甚至会升高到心脏的位置。

由于子宫和胎儿的重量增加，使位于子宫前面的膀胱时常受到压迫，造成尿频。而且，在这一时期，孕妇极易发生下肢及外阴静脉曲张。同时由于胎头压迫下肢静脉血管，孕妈妈出现水肿、痉挛、腰酸、眩晕等症状，并有所加重。

①体重渐渐停止增长或增长变缓。

②腹部有下沉的感觉，下腹部和大腿感到疼痛。



孕妈妈的心理变化

孕妇怀孕至第9个月时，身体负担变得很重，不仅行动不便，也容易疲倦，因此一些孕妇便产生焦急心理，希望早一点把孩子生下来，卸下负担。可"十月怀胎，一朝分娩"是急不得的事，若妻子无法消除这种心理，无疑会影响胎儿的心智发育。这时，丈夫要努力帮助妻子调整心理和情绪，做好妻子的思想工作，陪妻子愉快地度过分娩前的最后一段日子，和妻子一起把胎教坚持到底，共同走完孕期最后的时光。

此外，妻子分娩前行动不便，丈夫还要多方照料，体贴入微，每日陪妻子活动、散步，以有利于妻子的宫缩，但要注意，不能让妻子太疲劳。



胎宝宝的发育情况

胎儿的各个器官基本发育完成，正蠢蠢欲动要出来享受阳光的沐浴了。

经过9个月的子宫内生活，胎儿已发育成一个体重可达2500克、身长可达48厘米的人了。全身开始长皮下脂肪，身体变成圆形，皱纹也少了，皮肤有光泽。长满全身的细毛开始逐渐脱落，脸上和肚子上的细毛已经消失。指甲长得很快，直达指尖，但是不会超过指尖，生殖器发育几乎已完备。

第9个月的胎儿已较为成熟，皮下脂肪开始变厚，皮肤的褶皱也越来越少。脸部轮廓清楚，可以表现出笑、哭等表情。

男宝宝的睾丸已经降至阴囊中，女宝宝的大阴唇已隆起，左右紧贴在一起，性器官和内脏已发育齐全。到了第36周，两个肾脏已发育完全，肝脏也已能够处理一些代谢废物。

内脏及掌控各器官的神经也相当发达。吸奶的力量，排泄、调节体温的能力都具备了。视觉、听觉、味觉、触觉和痛觉等感觉神经与脑干紧紧相连，与大脑皮质之间的关系也已经建立。

对外来的刺激能够反应，大脑的机能也相当发达，已经具备离开母体自行生活的基本能力。

孕妈妈的保健护理

本月的产前检查

本月，你应该去医院接受第六次产前检查。这次检查内容包括：检查子宫的高度、血压，查尿液里的糖分及蛋白，量体重、摸肚子……检查孩子的体位，检查骨盆各径线有无异常，根据孩子大小和骨盆径线确定分娩方式。在大多数情况下，分娩是通过阴道进行的。此外，医生还会建议你开始着手进行分娩前的准备工作。

制订分娩计划

进入妊娠后期，既有早产的危险，预产期也有可能发生变化，因此建议最好事先制订详细的分娩计划。定期去医院检查自身的健康状况，了解能否实施已经计划好的分娩方式。如果必须改变分娩方式，那么究竟应该选择何种方式也需要咨询医生后慎重考虑。

同时，应认真做好经济上的规划。不仅自然分娩和剖宫产的费用相差许多，不同分娩病房的费用同样千差万别，因此，制定计划时，方方面面都要考虑到。

分娩计划表

姓　名		预产期	年　月　日
分娩方式	□自然分娩	□剖宫产	□其他
准备入院时间	年　月　日	丈夫陪产与否	□是　□否
住院方式	□母婴同室	□宝宝送育婴室	□其他
哺乳方法	□母乳喂养	□人工喂养	□混合喂养
出院后回哪里	□自家	□娘家	□婆家
备　注			
家庭住址		联系电话	

选择适合的医院

各个医院的生产设施有好有差，所以最好是能够详加考虑来加以选择。现在的人，多半喜欢大型的医院，但是在等待看病的过程中，往往必须花费一些时间。因此，检查仔细、服务周到的私人诊所，亦可作为选择的对象之一。不过，有些私人诊所对于某些异常的突发状况，往往不能应付自如，所以在选择私人诊所时，必须特别谨慎。

各个医院的基本特征

教学医院——医术的水准很高，但是由于医生非常忙碌，所以很难及时找到医生。

综合医院——适合于有并发症发生的孕妇。

私人诊所——必须具有和医生之间的强烈信赖关系，才会有安全的感觉。但是，有其他并发症的人，有必要仔细考虑。

诊疗所——虽然患者与医生之间具有强烈的信赖关系，但是，对于一些异常的突发状况，往往很难应付自如。

专科医院——医生经验丰富，技术专一，医患之间相互信赖。

根据具体情况请产假

请产假请多久，除了国家法律规定，单位安排，还有许多具体的个人情况。在你做出决定之前，不妨问自己以下几个问题。也就是说，在休产假前，你得同时综合考虑下列因素再做决定：

家庭经济方面：若是双薪家庭，突然失去部分收入，又增加了宝宝的开销，能负担得起吗？有没有买房、买车的贷款压力？

情绪管理方面：你身兼二职，既要照顾家又要在职场上打拼，本已身心俱疲，但宝宝是天使般的魔鬼，当他闹情绪时，你是否有足够的情绪与智慧来面对？

家庭支持方面：你的爱人、父母、公婆对你请产假的态度如何？

职场竞争方面：产假越久，对工作会越感到生疏，回到职场出现的落差越明显，你是否有能力弥补这一落差？如果不能，你又有什么解决方案？

公司运营方面：公司运营状态如何，对员工的各种福利待遇会有所不同，所以这也是考虑请产假时需谨慎拿捏的一个重点。

亲子关系：除了你自己之外，有无合适的人选照顾宝宝？交给保姆放心吗？为了工作，肯定要失去许多与宝宝相处的快乐时光，你能舍得吗？

高龄初产妇注意要点

高龄初产妇由于产道和会阴、骨盆的关节相对变硬，会延长分娩时间，容易引起难产，或容易患重妊娠高血压综合征，但是如果早期诊断并及时采取措施，是可以预防的。一般情况下分娩没什么异常，不用过于担心，应保持平静和舒畅的心情，可适当注意以下几点：

❶ 要充分休息，保证足够的睡眠。

❷ 注意摄取营养平衡和多样化，尽量吃软、淡些，防止妊娠高血压综合征。

❸ 重视定期产前体检，按医生意见去做。

❹ 有条件的尽量到设备齐全、医疗条件好的医院去分娩。高龄产妇有许多优点，生活经验丰富，情绪平稳，能保持冷静，分娩过程能配合助产，因此有利于顺利分娩。

孕晚期常见症状及对策

严重便秘

由于孕妇活动减少，胃肠的蠕动也相对减少，食物残渣在肠内停留时间长，就会造成便秘，甚至引起痔疮。

对策：便秘如果严重的话，要去医院。老是不解大便，毒素就会被身体吸收。究竟什么状况要去医院，需要比照平时的情况。如果解大便的间隔比平时长很多，且大便很硬，很难解，腹部感觉很胀，甚至便血，这时就需要去医院。

尿频

妊娠末期，由于胎头下降，压迫膀胱，导致孕妇的尿频现象加重，这是妊娠期的正常生理现象。

对策：及时解尿，不要憋尿。临睡前1～2小时内不要喝水，可以减少夜起次数。如果同时伴有尿急、尿痛，则属于异常情况。应多喝开水，并去医院检查。



下肢水肿

妊娠晚期出现明显的下肢浮肿现象，这是由于怀孕后内分泌的改变，引起体内水钠潴留，妊娠子宫压迫盆腔到下肢的静脉，使下肢的血流回流受阻，导致下肢浮肿。

对策：◆正常人水肿不超过踝关节以上，不需要特别处理。

◆尽量避免长时间站立及蹲坐，睡眠时适当垫高下肢，采取左侧卧位。

◆坐在沙发或椅子上时把脚抬高休息，或转动踝关节和脚部，增加血液循环。

◆把两手高举到头部，先弯曲再伸直每个手指，有助于减轻手指的肿胀。

◆如果肿胀特别明显，腿部水肿超过膝盖，就需要去医院。

◆吃低盐的饭菜，可减少水肿的发生。

胃口不好

胃口变得不好，是因为到了孕晚期，由于子宫膨大，压迫了胃，使胃的容量变小，吃了一点就感觉饱了。

对策：改变饮食习惯，少吃多餐。最好一天吃6顿，3大餐3小餐。在孕晚期，孕妇每周体重的增加如低于0.4公斤，就需特别注意营养的摄入了。

胃灼热

孕晚期胃灼热的主要原因是内分泌发生变化，胃酸返流，刺激食管下段的痛觉感受器引起灼热感。此外，妊娠时巨大的子宫、胎儿对胃有较大的压力，胃排空速度减慢，胃液在胃内滞留时间较长，也容易使胃酸返流到食管下段。

对策：◆这种胃灼热在分娩后会自行消失。未经医生同意不要服用治疗消化不良的药物。

◆平时应在轻松的环境中慢慢进食，每次避免吃得过饱。

◆吃完饭后，慢慢地做直立的姿势将会缓解胃灼热。

◆饭后适当散步。

◆临睡前喝一杯热牛奶，也有很好的效果。



不规则的肚子痛

大约在分娩前1个月，宫缩就已经开始了。有些人刚开始时还没感觉，只有用手去摸肚子时，才会感受到宫缩。到了孕晚期，这种无效宫缩会经常出现，且频率越来越高。

对策：◆不需要服用药物，而且服用药物也一般不大能缓解。

◆出现这种情况的时候要注意休息，不要刺激腹部。

◆如果痛到坐立不安，工作、生活受到影响，需要去医院。

面部黄褐斑

妊娠期垂体促黑色素细胞激素的分泌增多，导致皮肤黑色素沉淀，有些孕妇面部会出现对称黄色斑块或斑点。

对策：◆不用担心，妊娠斑会在分娩后自行消退，且无需治疗。

宫缩太频繁宜看医生



大约在分娩前一个月，宫缩就已经开始了。宫缩开始是不规则的，强度较弱，逐渐变得有规律，强度越来越强，持续时间延长，间隔时间缩短，如间隔时间在2～3分钟，持续50～60秒。

宫缩太频繁了即使不是即将生产，对宝宝也是不太好的，容易造成胎儿宫内窘迫。频繁宫缩持续时间长的话建议去医院看看医生，看是否需要做个胎监。

临盆开始的重要标志是有规律且逐渐增强的子宫收缩。这种宫缩无法缓解，每次持续30秒以上，间隔5至6分钟左右。如果你的宫缩持续时间短且不规律，就表示分娩尚未发动，这种假阵痛是开始真正分娩的前奏和先兆。

正确处理鼻塞和鼻出血

孕妇在孕期休息不好、营养不均衡，体内雌激素水平升高，加上天气干燥，很容易鼻出血。

大约有20%的孕妇在妊娠期发生鼻子通气不畅和鼻出血，尤以最后3个月多见。这常使孕妇误以为患了感冒，担心胎儿受到影响。

其实，妊娠期鼻塞并非都是患了感冒，其中大多是由于内分泌系统分泌的多种激素刺激鼻黏膜，使鼻黏膜血管充血肿胀所致。一旦分娩，鼻塞和鼻出血也随之消失，不会留下后遗症。因此，不必过于紧张，那样只会加重鼻塞症状。另外，也不要自行滥用药物，听从医生指导即可。

鼻子不通气、流涕时，可用热毛巾敷鼻，或用热蒸汽熏鼻部，这样可以缓解症状。

不要擅用滴鼻药物，如麻黄碱、滴鼻净等，尤其是血压高的孕妇，应用麻黄碱类药物会使血压更高。使用激素类、抗组胺等抗过敏药也应遵照医嘱，以免服用后对胎儿不利。

鼻血管充血变粗，受刺激破裂出血时，用手捏住鼻翼即能很快止住血，如果难以止血，可在鼻孔中塞一小团清洁棉球，紧压5～10分钟并捂住鼻子；若是出血较多或经常反复出现应及时去医院检查，大多是伴有妊高征、妊娠血管瘤，早诊断、早治疗可防止发生严重后果。

孕妇切忌抠鼻子，或使劲揉鼻子，以免引发鼻炎。平时应多吃苹果、西瓜等滋阴的水果，保持大便通畅。可每天用热水泡脚，凉水洗脸，预防鼻出血。



用热毛巾敷鼻部



塞一小团清洁棉球

孕晚期痔疮的防治

痔疮在孕妇中发病率高达66%，主要因膨大的子宫直接压迫直肠，妨碍了痔静脉丛血液回流造成。早期症状是大便外表带有血迹或便后肛门滴血，严重时血液可喷射而出。内痔常有坠胀感，外痔常有痒和胀感。形成血栓性外痔时疼痛剧烈，行走困难，使人坐立不安，还会引起头昏、气短、乏力、精神不振等贫血症状。痔疮常令孕妇很烦恼，不过，如采取一些科学方法就会使烦恼大大减少。

1

预防和积极治疗便秘，保持排便通畅，减轻直肠静脉丛的淤血。养成大便定时的习惯。最好的时间是在饭后，特别是在早餐后。不管有没有便意，都应按时去厕所，久而久之就会养成按时大便的习惯。在每次大便后要注意做好清洁工作。用湿润的薄棉纸、婴儿用纸或含药物用卷纸（永远都不要用肥皂），轻轻拍干，千万不要擦或蹭。

2

多吃一些含纤维素多的绿叶蔬菜和水果。如菠菜、韭菜、李子干、葡萄干、无花果、梨和豆类食品。

避免摄取含咖啡因、酒精、辛辣的、酸的或者容易导致便秘的食品。

多饮水。每天早晨空腹饮杯开水或凉开水，它能刺激肠管蠕动，有助于排便。一天最好喝6～8杯水。

3

形成痔疮时要多卧床休息，不要久坐、久站，适当出去散散步，适当进行一些轻量活动，促进肠管运动增强，缩短食物通过肠道的时间，以增加排便量。



4

经常做“提肛运动”，可改善盆腔血液循环，增加痔静脉丛血液的回流，从而减轻淤血，使痔疮自愈。方法为：做忍便动作，使肛门括约肌往上提，同时吸气内收肚脐，然后放松呼气，一切复原。如此反复做15～30次，每天早晚坚持做。最好在早上起床前开始做，这样易促发便意产生。

预防脐带打结

脐带打结有两种：真结和假结。

假结和真结

脐带假结可以是脐静脉比脐动脉长，脐静脉形成迂曲形结构，外形像结；或因脐血管的长度较脐带长，血管卷曲形似结。这种假结不会有实际危害，很少因血管破裂而出血。

脐带真结较少见，多发生于脐带相对过长者。开始时脐带缠绕在胎体上，以后胎儿可穿过脐带套环而形成真结。多在妊娠3～4个月时形成。脐带真结形成后若没有拉紧，并无症状，只有当脐带拉紧、脐血管阻塞时才可造成胎死宫内。



脐带假结



脐带真结

脐带扭转、狭窄与缩窄的危害

足月妊娠时脐带的直径1.0～2.5厘米，脐带中央有一条管腔较大、管壁较薄的脐静脉，两侧有两条管腔较小、管壁较厚的脐动脉，血管外面有含水量丰富的胶样组织包裹，有保护脐血管的作用。脐带是母体及胎儿气体交换、营养物质供应和代谢产物排出的重要通道。

脐带扭转较少见。胎儿在子宫内活动时可使正常的脐带呈螺旋状扭转，扭转6～11周属生理范围。过分扭转时，脐带多在近胎儿脐轮部变细坏死，管腔狭窄与缩窄引起血管闭塞，胎儿因血运中断而致胎死宫内。

此外还有脐带绕颈现象，产前可通过B超检查胎儿身体上有无脐带压迹确诊。

警惕胎膜早破

若没有腹痛却发生了阴道流水，很有可能是发生了胎膜早破。胎膜早破是指在临产前胎膜即破裂，应及时到医院确诊。

孕期由于创伤、宫颈内口松弛、妊娠后期性交产生的机械刺激，或性交引起的羊膜炎、下生殖道的感染（如细菌、病毒、弓形虫或沙眼衣原体引起的感染），以及羊膜腔内压力升高（如多胎妊娠、羊水过多），胎儿先露部与骨盆上口未能很好衔接（如头盆不称、胎位异常），胎膜发育不良使胎膜韧性降低等因素，易发生胎膜早破。也有人认为孕妇缺乏锌、铜等微量元素时也易发生胎膜早破。

那怎么知道流出的是羊水而不是尿液呢?

一般来说，尿液的流出是受人的意识控制的，而破膜后羊水的流出是不受意识控制的。但尿失禁和阴道炎溢液时却很难靠个人的感觉来判别是否羊水，这时应到医院去进行必要的实验室检查。

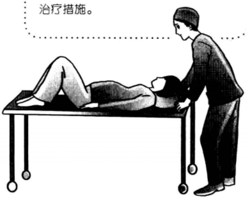
胎膜早破的危害

胎膜早破可诱发早产及增加宫内感染和产褥感染的机会。破膜48小时后分娩，产妇感染率为5%～20%，败血症发生率为1∶145，产妇死亡率为1∶5500。脐带脱垂的发生机会也增加。破膜一般不影响产程进展。

胎儿吸入感染的羊水可发生肺炎，宫内羊水量的减少易使脐带受压，造成胎儿宫内窘迫。脐带脱垂可造成胎死宫内。若未足月，胎膜早破易诱发早产，增加新生儿发病率和死亡率。

胎膜早破的对策

发生胎膜早破后应立即住院。在家中发生胎膜早破应立即卧床，尽量抬高臀部，同时联系交通工具。在将孕妇转送至医院的途中，也应尽量采用卧位，以防脐带脱出。胎膜早破的处理应根据不同的孕程，采用不同的治疗措施。



本月要注意的几件事

一个月前一切准备就绪

在怀孕36周之后，宝宝就可能随时到来。所以，你需要比预产期提前一个月做好准备。带去医院的包收拾好了吗？叫车电话你有吗？谁会在月子里照顾你？

选择合适的人陪产

如果有条件，你可以考虑在分娩时要求“导乐”的陪伴。

根据美国的一项调查，选择导乐分娩的妈妈的剖腹产率降低了50%，止痛药剂的使用率降低了30%，她们分娩所需要的时间也减少了25%。

分散注意力

平均而言，初产妇通常经历的分娩时间是12～14小时。所以，当宫缩刚刚开始时，你要努力保持平静。如果你从第一次宫缩开始就非常紧张，数着每一次宫缩，因为每次疼痛而大口呼吸，那你很快就会觉得疲惫和不能忍受。所以，这个时候要想办法放松。散步、淋浴、给花浇浇水……都能帮你忘记一些不适。

积蓄能量

宫缩刚开始时，如果你还在家里，可以抓住机会吃点小零食。这样可以帮助你保持体力。但要避免吃油腻和不容易消化的食物。

如果可能，洗个澡

疼痛会让你全身的肌肉缩紧，淋浴可让你觉得舒服些。淋浴的时候，你可以将莲蓬头对准你后背的下部，或者是任何收缩特别厉害的部位，让水流帮你按摩。从医学角度来说，分娩的任何阶段都可以淋浴，但是如果你已经破水，最好还是在淋浴前征得医生的同意。



一点点温柔的按摩

分娩过程中，如果有人为你做一点轻柔的按摩，对减轻疼痛和缓解焦虑的情绪会很有帮助。如果有人陪伴你生产，你可以要求他（她）为你按摩你觉得不舒服的部位。并且告诉他（她）你喜欢什么样的手法或者力度。通常在分娩的初期，肩部和颈部的按摩会让你觉得很舒服，随着宫缩变得频繁和剧烈，腰背部的按压会有效。当然，也会有某些时刻，你会不愿意有人碰到你。

考虑站着，或者蹲着分娩

虽然国内大部分医院都要求产妇躺着分娩，但其实这并不是最好的姿势。产科医生越来越推崇站着或者是蹲着的姿势，因为在分娩过程中保持上半身直立可以很好地利用重力的作用帮助生产。所以，如果条件允许，你可以跟你的大夫讨论一个更合适的分娩姿势。

轻松呼吸

有规律的呼吸不仅仅帮助你在宫缩频繁的阶段集中注意力。而且，在两次阵痛之间缓慢地深呼吸还能让你得到休息和放松。

动起来

在分娩的前期尝试多做一些活动不但有助于缓解不适，还可以帮助生产更顺利地进行。在征求医生的意见后，你可以四处走动走动，轻柔地伸展四肢甚至做一做缓慢的下蹲。



短时间的冥想

产科医生们在说一个新名词“催眠生产”。它是帮助产妇在生产过程中保持平静的最新方法，这种方法主要是教会孕妈妈们如何让自己进入一种非常放松的状态，也叫“自我催眠”。听起来有点玄妙，那你可以试试更实际的方法。美国路易斯安娜州的资深助产士Linda在这方面别有心得。“我教产妇们学会想象。想象眼前是一片开满鲜花的原野，或者想象已经把小宝宝拥在怀里。”当然，既然是想象，你就完全可以发挥自己的创造力。

顺心遂意

没有一种方法是适合所有人的。你需要听自己心里的声音，找到真正能让自己感觉良好的方式（当然，必须经过医生的许可）。“我曾经遇到一位孕妈妈，她说躺在凉的木地板上能让她觉得放松。”Linda说。所以，如果紧要关头发现练习过很多次的呼吸法并不管用，反而是抱紧枕头能让你更舒服，那你就赶快改变方式吧。记住，就像每个宝宝都是独一无二的一样，每个妈妈的生育过程也是完全不一样的。

饮食胎教

营养饮食原则

孕9月主要是为分娩做准备，为自身提供足够的能量，另一方面还要保证胎儿的营养需求。此时你的胃部仍会有挤压感，所以每餐可能进食不多。可以适当加餐，以保证营养的总量。

第9个孕月里，必需补充维生素和足够的铁、钙、充足的水溶性维生素。另外，胎儿肝脏以每天5毫克的速度储存铁，直到存储量可达300～400毫克。此时铁摄入不足，产后易患缺铁性贫血。妊娠全过程都需要补充钙，但胎儿体内的钙一半以上是在怀孕期最后2个月储存的。若第9个孕月里钙的摄入量不足，易致使孕妇发生软骨病。

此外在第9个孕月里，请继续控制食盐的摄取量，以减轻水肿的不适。由于孕妇的胃部容纳食物的空间不多，所以不要一次性地大量饮水，以免影响进食。孕妇特别要注意加强营养，切忌偏食，并注意膳食内所含的营养素的合理搭配。

本月食物选择

这个月，准妈妈应多吃一些营养丰富的海洋食品。海藻类是富含无机质的低热量食物，代表性的食物有海苔、海带、裙带菜和羊栖菜。



富含脂肪的食物，如核桃、芝麻、栗子、桂圆、黄花菜、香菇、虾、鱼头、鹌鹑、鸭等。

富含维生素K的食物，如菜花、白菜、菠菜、莴苣、西红柿、瘦肉、肝脏等。

富含维生素B_1的食物，有小米、玉米、葵花子、猪肉、肝脏、蛋类等。

叶酸可缓解情绪

叶酸是帮助蛋白质代谢、胎儿细胞分裂和生成红细胞不可缺少的营养素。除了有预防贫血、增进食欲、镇痛作用之外，还有稳定情绪的效果，孕妈妈快临产了，此时可用含叶酸丰富的食品来缓解紧张情绪，含叶酸多的食品有胡萝卜、动物肝、蛋黄、豆类、南瓜、燕麦面包等。一定要记住叶酸是妊娠中需要量最多的营养素。

要注意补铜

近年来，随着对微量元素的重视和检测方法的改进，发现胎膜早破的产妇的血清铜值均低于正常破膜的产妇。这说明胎膜早破可能与血清铜减少有关。

如果准妈妈体内铜元素含量低，就极易导致胎膜变薄，脆性增加，弹性和韧性降低，从而发生胎膜早破。胎膜早破对胎儿的影响很大：首先，可引起早产。其次，胎膜早破可直接导致胎儿子宫内缺氧。如果胎膜破裂时间较长，胎膜绒毛发生炎症，也极易导致胎儿窘迫。胎膜早破还可增加新生儿感染的机会，破膜时间越长胎儿感染的机会越多，出生后最常见的感染为肺炎。再次，胎膜早破可导致胎儿体重低，这可能与营养不良、代谢缺陷导致铜不足有关。

人体内的铜通常以摄入为主。含铜量高的食物有肝、豆类、海产类、贝壳类水产品、蔬菜、水果等。若准妈妈不偏食，多吃上述食物是不会发生缺铜的。

要补充维生素K

在孕晚期，准妈妈应注意摄食富含维生素K的食物，以预防产后新生儿因维生素K缺乏引起颅内、消化道出血等。维生素K有“止血功臣”的美称，经肠道吸收，在肝脏能生产出凝血酶原及一些凝血因子。若维生素K吸收不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。

预产期前1个月的准妈妈，尤其应该注意每天要多吃些富含维生素K的食物，如菜花、白菜、菠菜、莴苣、苜蓿等，必要时可每天口服维生素K。



多吃海产品

有专家指出：对脑营养来说，海产品有非常重要的价值。属于冷血动物的鱼类，在接近冰点的温度活动，它的身体组织和细胞结构中含有长碳链比例较高的多不饱和脂肪酸。除了鱼之外，墨斗鱼、虾、淡菜、牡蛎等也是人获得多不饱和脂肪酸的重要营养源。海产贝类种类也很多，常见的有赤贝、蝶贝、田螺、海螺、蛤蜊、文蛤等。这些贝类含维生素B_1、维生素B_2和钙、磷、铁及其他微量元素很多，对胎儿大脑发育有非常重要的作用。

吃海带要注意

海带属海藻类食品，含有蛋白质、氨基酸、维生素、无机盐、微量元素等多种营养素，特别是碘含量非常丰富，是人体碘的良好来源。

由于我们日常生活中吃到的都是干海带，食用前经漂洗、浸泡、烹调等过程，海带中的碘元素已被破坏，故食用时应注意：

1 海带应整条清洗和浸泡，浸泡时间约2小时，不宜超过24小时，勤换水，避免变质。

2 海带烹调不要加醋和酸味菜，如西红柿、酸菜等，因为碘元素和酸性物质结合，常常受到破坏。

3 烹调时使用植物油不用动物油，因为动物油易与碘元素发生化学反应，使其挥发，而植物油的性质稳定，不易与碘元素发生化学反应，利用率高。

4 注意海带的烹调方法，可减少海带中碘元素的损失。

注意摄取B族维生素

为了平安度过十月怀胎中的最后一段日子，每餐不能忘记B族维生素，当感觉胃灼热和胃不舒服时，可分成多次少量食用。

到这个时期，胎儿的胎内生活所剩无几，此时准妈妈要继续保持良好的饮食习惯，每餐以黄绿色蔬菜为主，可分几次吃完，每天保证吃300克用以充分补充B族维生素。

特别是B族维生素中的叶酸有稳定情绪、增进食欲、缓解疼痛的作用，是准妈妈非常需要的营养素。为了支撑大肚子，准妈妈很容易疲劳，因此应多摄取叶酸，这样会舒服一些。除了黄绿色蔬菜，大豆、胚芽米、牛奶中叶酸也很丰富。

每天吃点豆制品

豆类对妊娠后期的准妈妈和胎儿是特别重要的食品。其中，大豆含有丰富的卵磷脂，它有防止胆固醇在血液中滞留、清洁血液、预防发胖和降低高血压的作用。尤其是构成卵磷脂的胆碱，是脑的重要营养源，有提高智商、增强记忆力的效果，对于胎儿健脑不可缺少。以大豆制成的豆腐和纳豆、黄豆粉等大豆制品每天都必不可少。

本月营养师推荐食谱

肉片炒粉皮

【原料】

猪瘦肉100克，粉皮300克，酱油3毫升，料酒2毫升，醋3毫升，盐2克，鸡精1克，淀粉3克，葱3克，姜2克，汤50毫升，油30毫升，鸡蛋半个。

【制作】

❶将粉皮切成长3厘米、宽2厘米的片。猪肉洗净切成片，放入1毫升酱油、0.5毫升料酒、鸡蛋、1克淀粉，抓匀。将葱、姜切成片。

❷炒锅上火，加入油，将肉片放入煸熟，加入葱、姜、酱油、料酒、汤、醋、盐、鸡精，放入粉皮略炒，开锅后略烧片刻，随即放入水淀粉将汁收浓，即可装盘。



【功效】

此菜富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A、B族维生素、维生素D、维生素C，很适合妊娠晚期妇女食用。

家常海参鱿鱼

【原料】

水发海参150克，水发鱿鱼250克，花生油50毫升，豆瓣辣酱25克，酱油10毫升，精盐2克，鸡精2克，料酒15毫升，葱段15克，姜片10克，水淀粉15克，鲜汤250毫升。

【制作】

❶将海参、鱿鱼分别择洗干净，片成片，放入沸水锅内焯一下，捞出沥水。

❷将炒锅置火上，放入花生油烧热，下入葱段、姜片炸出香味，放入豆瓣辣酱炒出红油，烹入料酒、酱油，加入鲜汤烧开，用漏勺把豆瓣辣酱渣、葱段、姜片捞去，放入海参片、鱿鱼片、精盐、鸡精烧开，用水淀粉勾芡，盛入盘内即成。

【功效】

此菜色泽红亮，海鲜味浓。海参、鱿鱼蛋白质含量极为丰富，为补养佳珍。

火腿冬瓜汤

【原料】

火腿30克，冬瓜200克，香菜2棵，精盐、料酒、鸡精、香油、鸡汤、葱、姜各适量。

【制作】

❶将火腿切成小薄片。冬瓜去皮，去子，洗净，切成长薄片，放入沸水锅内烫一下捞出。葱、姜择洗好，切成丝。香菜洗净切成末。

❷锅内放入鸡汤，烧开后加入火腿片、冬瓜片、精盐、料酒、葱丝、姜丝，用小火略煮一会儿，加入鸡精、香油，撒上香菜末即可出锅食用。



【功效】

汤味清淡，瓜菜鲜嫩。此菜含有蛋白质、多种维生素和矿物质。冬瓜本身含钠低，有清热、解毒、利尿作用，可缓解静脉曲张症状。

情绪胎教

保持良好的情绪

准妈妈的情绪如何，不但关系到自身的健康，而且关系到下一代的成长发育，的确是一件应该认真对待的大事。至于在怀孕期间如何保持健康、良好的情绪，需要注意的方面很多。

家庭要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛，夫妻之间要多交流，当发生不愉快事情时，丈夫要从积极的方面开导准妈妈，避免准妈妈受到不良刺激。准妈妈自己，同样要正确对待生活中发生的许许多多的矛盾，对一些无足轻重的事情，不要过分认真和计较，尤其不应该多疑，尽量减少对家里其他人的误解。即使遇到什么不顺利的事情，也要大度一些，应该学会自我安慰，使个人情绪经常处于稳定状态。



戒除急迫心理

准妈妈怀孕至第9个月时，身体负担变得很重，不仅行动不便，也容易疲倦，因此一些准妈妈比以前更加迫不及待地希望早一点把孩子生下来，卸下负担。可“十月怀胎，一朝分娩”是急不得的事，若准妈妈无法消除这种心理，无疑会影响胎儿的心智发育。

对许多准妈妈来说，第9个月是怀孕期当中最长的一个月。你在告诉自己、亲友们预产期的时候，应该尽量模糊，或是故意延后1～2周。给自己这段“宽限期”可以让你获得平静，而且如果宝宝没有“准时”报到，你也不至于那么烦躁。

克服疑虑心理

准妈妈进行胎教，可胎儿深藏在腹中，胎儿每一点一滴的变化，准妈妈不能目睹，也就很难知道自己所做的一切对胎儿到底起多大作用。于是，经过一段时间之后，那些没有耐心的准妈妈，其胎教热情在降低，也有半途而废者。在日常生活中，凡事总抱怀疑心理的人，是很难把事情做成功的。

准妈妈要树立持之以恒的信心，要做的事，就坚持到底。虽然暂时看不到成果，也不必多想，坚持做下去。至于那些没有耐心的人，一定要在行动之前，告诫自己做事情要有始有终。如果怕坚持不下来，可让丈夫时时提醒自己，鼓励自己。

了解产前焦虑的原因

据调查显示，有98％的孕妇在妊娠晚期会产生焦虑心理，有些人善于调节自己的情绪，会使焦虑心理减轻，有些人不善于调节，心理焦虑越来越重，造成这种心理问题有多种原因：

1. 缺乏对生产的直接体验。从电视，报刊等媒体上又耳闻目睹了许多他人生产的痛苦经历，考虑到自己也将经历此过程，心中不免焦虑。

2. 怕孩子畸形。虽然做过多次检查，但检查毕竟是通过机器和各种化验，有些胎儿存在健康问题不能查出，产妇对此焦虑，怕生个不健康的宝宝。

3. 对胎儿性别的忧虑。对生男生女不能正确看待，潜意识里仍有某种对胎儿性别的好恶，或家人对生男生女比较在意。不知胎儿性别，心中不免打鼓。

4. 担心殃及胎宝宝。患有妊娠高血压综合征、妊娠合并心脏病等产前并发症的产妇，由于自身健康存在问题，同时也怕殃及胎儿，因此也易焦虑。

5. 不适症加重。由于到孕晚期各种不适症状加重，如出现皮肤瘙痒，腹壁皮肤紧绷，水肿等不适，使心中烦躁，易焦虑。

6. 久坐家中。由于行动不便，整日闭门在家，注意力集中到种种消极因素上，加重焦虑。

7. 工作与经济压力。担心孩子出生后，自己的职业受到影响或家庭经济压力加大，而产生焦虑。



减轻产前焦虑

据调查，产前严重焦虑的孕妇剖宫产及阴道助产比正常孕妇高一倍。严重焦虑的孕妇常伴有恶性妊娠呕吐，并可导致早产、流产。孕妇的心理状态会直接影响到分娩过程和胎儿状况，比如易造成产程延长，新生儿窒息，产后易发生围产期并发症等。焦虑还会使孕妇肾上腺素分泌增加，导致代谢性酸中毒引起胎儿宫内缺氧。焦虑还可引起植物神经紊乱，导到致产时宫缩无力造成难产。由于焦虑，得不到充分的休息和营养，生产时会造成滞产。

孕妇在孕晚期要采取积极的态度，消除产前焦虑，这需要孕妇和家庭的共同努力。



❶ 要纠正对生产的不正确认识。生育能力是女性与生俱来的能力，生产也是正常的生理现象，绝大多数女性都能顺利自然地完成，如存在一些胎位不正、骨盆狭窄等问题，现代的医疗技术也能顺利地采取剖腹产的方式将婴儿取出，最大限度地保证母婴安全。

❷ 孕妇应学习有关知识，增加对自身的了解，增强生育健康宝宝的自信心。

❸ 有产前并发症的孕妇应积极治疗并发症，与医师保持密切关系，有问题时及时请教，保持良好情绪。

❹ 和一些妈妈们交流一下，讨教一些经验。

❺ 临产前做一些有利健康的活动，如编织、绘画、唱歌、散步等，不要闭门在家，整日躺在床上，把注意力集中到对未来的担忧上。

保持情绪乐观

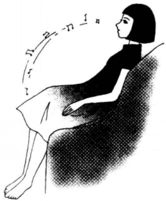
这时已接近整个妊娠的尾声，面临最后的“冲刺”，准妈妈在做好胎儿教育的同时，要积极进行分娩前的准备。要特别注意精神应激因素对妊娠的影响，尤其是那些高危准妈妈，往往忧虑胎儿是否健康，能否顺利分娩。如果情绪高度紧张，容易导致心理上的不平衡，甚至使整个养胎与胎教的过程功亏一篑。因此要求准妈妈要保持乐观的精神状态，全身心地期盼着与小宝宝见面。

音乐胎教

哼唱抒情歌曲

音乐对于陶冶性情、加强修养、增进健康以及激发想象力等都具有很好的作用。胎教音乐对促进准妈妈和胎儿的身心健康具有不可低估的作用。

因此，准妈妈在工作之余，不妨经常哼唱一些自己喜爱的抒情歌曲，或优美而富有节奏的小调、摇篮曲等。把自己愉快的信息通过歌声传递给胎儿，使胎儿和自己分享喜悦的心情。唱的时候尽量使声音往上腹部集中，把字咬清楚，唱得甜甜的，胎儿一定会十分欢迎。



选听一些固定乐曲

音乐除了声波的作用之外，它和颜色一样对感觉器官的直接刺激可影响人的心理状态和情绪，并通过旋律、速度及力度的变化影响人的神经系统功能。

选择一些节奏较鲜明的胎教乐曲，把它一遍又一遍地转录在空白磁带上，使磁带的每面都是同一些曲子，从今天开始每天都让胎儿先听这些曲子，反复播放，以不断地强化。当胎儿出生后会对这些曲子有记忆的表现，这样就为胎儿出生后的音乐天赋打下了良好的基础。

乐曲宜轻柔舒缓

准妈妈应该选择的胎教音乐，主要是轻柔舒缓及欢愉的曲子，避免强烈的节奏或爵士鼓的声音，以免造成准妈妈情绪上的不稳定。虫鸣鸟叫、潺潺流水声等能带给准妈妈丰富的联想，仿佛走进美丽的大自然中，可借以舒缓准妈妈的情绪。至于听的时间及次数则并无定论，准妈妈感到心情不好时，都可以听这类音乐。

音乐节拍与心跳相近



胎教音乐原则上并无古典或现代流行之分，关键在于音乐的节奏要与人的心跳频率接近，即每分钟60～70拍。

如果选择古典音乐，那么海顿、包凯利卡、莫扎特、韩德尔或韦发第等人的音乐作品最合适。例如舒伯特的《钢琴和弦乐的五重奏曲鳟鱼》、维瓦尔第的《小提琴协奏曲四季》和《长笛协奏曲F长调》、莫扎特的《第二十一钢琴协奏曲》、韩德尔的《竖琴协奏曲D长调》等，都是比较理想的。

如果不喜欢古典音乐，也可以选择流行音乐。唯一要注意的是曲子的节奏必须缓慢，因此摇滚音乐或重金属音乐均应避免。

过于平板或单调的音乐不用为好。摇篮曲或重复单调歌词的音乐，可能很快地让你和胎儿睡着，这样就不能达到胎教的目的了。

总之，选择胎教音乐的原则只有一条，即音乐的节拍要与心跳次数接近，节奏不要太过强烈就可以了。古典音乐作品中，也会有节奏强烈的乐章，流行音乐也有轻缓抒情的作品，所以没有必要用“古典”或“流行”去作区分的标准。

优生小常识

只要乐曲不要歌词

用于胎教的音乐，应该是优雅的乐曲，不能带有歌词。因为乐曲是进入大脑右半球的，而音乐胎教的目的是训练胎儿右脑的功能。歌词(语言胎教)是训练胎儿左脑功能的。

当然，如果准妈妈哼唱，选择乐曲和歌词都不是问题。只要是自己喜爱的歌曲或旋律，不妨随时哼唱，同样可以给胎儿积极的影响。

语言胎教

向胎儿读画册

此时的胎儿虽然具有听力，但胎儿并不是通过耳朵而是通过大脑来接受语言的，所以，父母在讲故事时，一定要注意把感情倾注于故事的情节中去，通过语气声调的变化，使胎儿了解故事是怎样展开的。可以将画册中每一页所展示的幻想世界，用你富于想象力的大脑放大并传递给胎儿，从而促使胎儿心灵健康成长。故事的内容应丰富多彩，只要是适合胎儿成长的主题都可采用。例如，可以选择提倡勇敢、理想、幸福以及爱情的故事，也可以选择富于幻想的故事等等。

结合数胎动对话

父母经常与胎儿对话，能促进其出生以后的语言及智力方面的良好发育。语言胎教的题材很多，父母可以将日常生活中的科普知识作为话题，也可以与数胎动结合进行，还可以由父亲拟定语言胎教的常规内容进行讲述。

例如，在数胎动时，通过母亲对胎儿的高度注意，对胎儿的体态进行丰富想象及对胎动进行生动描述："这一下是头在撞宫壁，练的是头功；这一下是踢足，大有足下生风、击球射门之势……"边联想边喝彩鼓励，这样既增进了母子之间的感情交流，又监护了胎动。研究发现，胎儿对父亲的声音比较敏感。

胎儿喜欢愉快的声音

胎儿对声音也有好恶之分。妈妈的说话声、小鸟的婉转鸣唱、和风吹拂等自然的天籁，这些声音都有自然变化的旋律，轻巧安静地飘进耳朵里，很容易被胎儿接受。

相反，像摩托车的引擎声、紧急刹车声、钟铃响、喧哗叫嚣声和妈妈爸爸发脾气的声音，都是胎儿排斥拒绝的。



光照胎教

多去公园游玩

准妈妈还要经常到空气清新、风景秀丽的地方游览，多听听悦耳动听的音乐，多看看美丽的图画和花草，以调节情趣，这样可使准妈妈心情舒畅，体内各系统功能处于最佳，使胎儿处于最佳的生长环境。

在晴朗的日子到公园散步时，可将手放在腹部，轻轻地对宝宝说：“小家伙，你知道现在的天气多好吗？”适量的光线和母亲温柔的声音，对即将出生的胎儿而言，是一种舒服的刺激。

假日里与丈夫和亲朋好友一起去郊外游玩，也是一种呼吸新鲜空气、享受阳光的好方式。在欣赏秀丽的大自然田园景色的同时，你那未出世的宝宝也会受到益处。它不仅仅给了温暖，还可以促进血液循环，杀灭麻疹、流脑、猩红热等传染病的细菌和病毒，还能促使母体内钙的吸收，促进胎儿骨骼的生长发育。

用光照训练



胎儿的视觉发育得较晚，在妊娠的第9个月时，胎儿已经对光线的明暗有了反应，但此时的胎儿还看不到东西，因为胎儿的视神经和视网膜都尚未发育成熟，强光会刺激胎儿的眼睛，使胎儿觉得很不舒服，所以，如果使用强光照射准妈妈腹部，为了避免受到光线刺激，胎儿会将脸转到一旁或闭上眼睑。而不太刺激的光线，可给予胎儿脑部适度的明暗周期，刺激脑部的发达，会使胎儿有眨眼的动作，并且会感兴趣地将头部转向光源的位置。

所以，在此时应该对胎儿进行光照胎教，即从孕36周开始，当胎儿醒觉（胎动）时，用手电筒的微光一闪一灭地照射准妈妈腹部，以调节胎儿昼夜节律，即夜间睡眠，白天觉醒，促进胎儿视觉功能及脑的健康发育。光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行，以便日后养成孩子早起床、晚学习的好习惯。

运动胎教

骨盆体操



站立，双腿与肩同宽，膝盖自然弯曲。手叉在腰部，一边呼气一边左右运动骨盆。



两腿最大限度地张开，双臂向体侧伸展，整个身体向前倾，然后向后仰，如此反复，前后运动骨盆。



坐下，端正身体，一条腿向旁边伸直，另一条腿向同一方向弯曲，手自然地握住腿，上身慢慢向下弯曲，弯曲到最大限度。

促进运动



张开双腿（以不压迫腹部为宜），膝盖自然弯曲，坐下去，再慢慢伸直站起。



蹲下，双腿张开与肩同宽，然后用手撑在地上，将臀部往上提，直到胳膊完全伸直。



自然站立，将一条腿用力提至45度，脚腕稍微向上翻。换腿，重复该动作。

分娩姿势练习

做分娩姿势练习，有利于选择适当的分娩姿势，并使你懂得如何放松。

下蹲式



分娩时，下蹲式是最好的方式，因为这种姿势利用了重力的牵拉作用，使胎儿顺产道而下。下蹲运动会使骨盆开至最宽，有助于会阴部（肛门和阴道之间的区域）伸展，防止在分娩过程中撕裂会阴。你可以先坐在矮凳子上来练习下蹲动作，把双脚的间距放宽，身体前倾，背部挺直，用力将膝关节和肘关节一起向外展开推出。一旦骨盆联合处变得柔软有弹性，你也适应了这种姿势，便可以不借助矮凳子，而用自己的双腿下蹲，以承受自身的体重了。你也可以利用椅子下蹲，用它来帮助你平衡，如果你的脚后跟不能落地，用卷起的毯子或毛巾垫在脚后跟下。

做盘膝坐式



这个姿势能加强大腿的韧性，也有益于保持下蹲姿势持久，还能改善骨盆的柔韧性。如果一开始时用这种姿势有困难，可以用一个垫子支撑在大腿下面，或将身体靠墙挺直。当你处于这一姿势时，请把注意力集中在呼吸和放松技巧上。

挺直背坐着，双脚脚底靠在一起，把脚跟朝会阴方向牵拉，并用双臂将大腿往下轻压。

腹式练习深呼吸



当宫缩开始时，可做腹式深呼吸或腹部按摩。腹式深呼吸还可防止胎儿氧气补给功能的低落，借此项运动，可松弛产道周围的肌肉，促进子宫口扩张。

仰卧腹式深呼吸的方法

① 两腿轻松张开，膝盖稍微弯曲。

② 两手的拇指张开，其余四指并拢，轻放在下腹部上，围成三角形。两手的拇指约位于肚脐的正下方。

③ 深吸气时，使下腹部鼓起。吐气时，使下腹部恢复原状。

腹式深呼吸时辅助动作的运用



❶ 按摩。子宫收缩增强时，也就是第一产程过半之后，可并用此法以缓和收缩的感觉。腹式深呼吸的同时，可以一面用双手在下腹部做回转运动，一面轻轻地按摩，也可采用直线运动的按摩方式。侧卧时，则以单手做同样的回转或直线按摩。无论仰卧或侧卧，都不可用力按摩耻骨正上方。过分刺激此部位，可能会阻碍宫口的扩张。



❷ 压迫法。这也是在第一产程过半之后，当子宫收缩逐渐增强，无法充分腹式深呼吸时，所采用的一种辅助动作。做腹式深呼吸的吐气时，以拇指或其余四指压迫腰内侧。此外，还可将拳头放在腰下，以缓和腰部的沉重感，但时间不可太长。

分娩时的用力技巧

孕妈妈分娩时如果会用力，会收到事半功倍、意想不到的效果。

3个阶段用力各不同

第一阶段：均匀呼吸，不用力。在此阶段应注意有意识地锻炼腹式深呼吸。宫缩时，深吸气，吸气要深而慢，呼气时也要慢慢吐出；宫缩间歇期，闭眼休息，养精蓄锐。

第二阶段：用尽全力，屏气使劲。宫口开全后，当宫缩开始时，临产孕妈妈应双腿屈曲分开，两手抓住手柄，像解大便一样用力向下，时间越长越好，以增加腹压，促进胎儿娩出；宫缩间歇时，充分放松休息，自选下次宫缩时再用力。

第三阶段：再次用尽全力。此时，你还可按照第二阶段的屏气法用力，用尽全力，以加快胎盘的娩出，减少出血。

3种错误的用力方法

❶ 大声呻吟或大喊大叫。这样做不仅不能减轻疼痛，反面可能引起过度换气，致使母体缺氧，胎儿脑、脐带、子宫、胎盘循环血量减少，继发碱血症等；还会过多消耗体力，使真正要用力时无力可使。

❷ 在第一产程就屏气用力。这会过早地消耗体力，而且过长时间屏气易导致呼吸性酸中毒。

❸ 胎头即将娩出时，仍向下屏气用力。这样可能会使胎儿娩出过快，造成会阴部裂伤。

素质胎教

提高个人素养

准妈妈在学识、礼仪、审美、情操等方面，对胎儿均有某种程度上的影响，尤其是妊娠后期，胎儿已具备了听觉、感知等能力，并能做出一定的反应，因而孕期加强情操言行修养，实属必要。

如果你的文化知识多一点，文学修养高一点，多看一些优秀的文学作品，便会从中汲取无尽的营养，充实、丰富、美化你的语言。

用诗一般的语言、童话一般的境地，向你腹中的宝宝描述祖国的伟大，人间的真、善、美，就会激发他的生长，培养他的美感，使他出生后更加聪明，更加可爱。

高尔基把语言称为“一切事物和思想的衣裳”。这“衣裳”应该比你们给宝宝准备的花裙或童衫更美，更有价值！年轻的夫妻，未来的父母，愿你们披上洁净、优美的“思想衣裳”。

求知欲对胎儿的影响



怀孕后，许多准妈妈往往容易发懒，什么也不想干，什么也不愿想。于是有人认为，这是准妈妈的特性，随它去好了。殊不知这正是胎教中的一大忌。

我们知道，准妈妈与胎儿之间有信息传递，胎儿能够感知母亲的思想。如果怀孕的母亲既不思考也不学习，胎儿也会深受感染，变得懒惰起来。显然，这对于胎儿的大脑发育极为不利。如果准妈妈始终保持着旺盛的求知欲，则可使胎儿不断接受刺激，促进大脑神经和细胞的发育。

因此，为了腹中胎儿的智力发育，要勤于动脑，努力学习和工作。

浏览健康书刊

准妈妈通过阅读书籍，可以产生敏捷的思维和丰富的联想。医学研究表明:母亲的思维和联想能够产生一种神经递质，这种神经递质经过血液循环进入胎盘而传递给胎儿，然后分布到胎儿的大脑及全身，并且给胎儿脑神经细胞的发育创造一个与母体相似的神经递质环境，使胎儿的神经向着优化方向发展。因此，准妈妈阅读有益的书刊，就犹如为子宫中的胎儿服用了超级维生素，使胎儿健康发育。

阅读几本好书

准妈妈应多阅读一些引人入胜的文学作品，这不仅可以使准妈妈自己充实、丰富，同时也熏陶了腹中的宝宝，让他也感受这诗一般的语言，而且还会刺激胎儿快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎儿。由于这种教育使胎儿事先拥有了朦胧的美的意识，出生后一般也较其他婴儿聪慧、活泼、可爱。孩子与母亲的关系也会倍加亲密。好书是指那些读后使人精神振奋、情绪良好的书，阅读这类书籍对于准妈妈及胎儿双方的身心健康都大有裨益。一位哲人说过：读一本好书，就像是与一位精神高尚的人谈话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。

好书又可分为以下几类：伟大人物的传记，优美的诗歌、儿歌，令人神往的童话和神话，鼓励人向上的世界名著，著名的山水和名胜古迹游记，精美的画册等。这些都能起到熏陶的作用。



注意修饰打扮

怀孕后期，为了更富有魅力，准妈妈还得在着装、姿势方面下点工夫。走路时，不要过分后仰，这会由于过分挺胸而背痛，而且姿势不太雅观。为了保持良好的姿势，得选一双合适的鞋子。

为了弥补体型上的不足，你应该更加注意脸部的美容：头发要梳理得整齐美观，化妆要仔细、自然。头发要短一些，这样你那略显沉重的体型就会显得轻松许多。你可以把头发梳成一种使脑袋显得小巧、完全露出脖子的发型。

你的身体日渐粗大，质地太软、颜色灰暗、皱褶明显的衣料，你都该避而远之了。紧身的衣裙、粗毛绒衫或者肩缩领的衣服都不适于你。这些样式，你穿了不仅很别扭，而且很不雅观，愈加显得笨重了。

你应该让脖子都露出来，到了夏天可以穿短袖或完全无袖的衣裙。

通过努力，你会变得更加美丽可爱，使你的身体更加健康，心情更加舒畅，生活更加美满。这些会使你腹内的胎儿处在一个安定、舒适的环境之中，对胎儿的发育是大有好处的。

培养良好的情趣

我们知道胎儿和母亲是血肉相连的，胎儿与母亲之间有着微妙的心理感应。因此母亲的一言一行都将对胎儿产生潜移默化的影响。



科学家发现，广泛的情趣对改善大脑的功能有着极为重要的作用。乐队指挥、画家、书法家等生活情趣较丰富的人，之所以具有较强的创造力，与他们经常交替动用大脑左、右半球，促进左、右大脑的平衡，提高大脑的功能有关。母亲的生活情趣无疑对胎儿大脑左、右半球的均衡发育起着很关键的作用。

准妈妈的胎教情趣必须是高雅的，也必须是有规律的，这样才能取得良好的胎教效果。

保持身心健康，适当丰富精神活动，例如听音乐、看书、读诗、旅游或欣赏美术作品等。这些美好的情趣有利于调节情绪、增进健康、陶冶准妈妈情操，而且对下一代也是非常重要的。

准爸爸的任务

稳定妻子的情绪

妊娠9个月，距预产期越来越近，孕妈妈一方面会为宝宝即将出世感到兴奋和愉快，另一方面又对分娩怀有紧张的心理，这时，准爸爸要在感情上关心、体贴孕妈妈；在思想上宽慰，认真做好孕妈妈的心理保健。当孕妈妈身体不适，吃不好睡不好，感到很委屈，向准爸爸哭诉时，准爸爸一定要注意自己的一言一行，千万别吵、别气、别责备，应该用亲昵爱抚的动作来表达理解和同情。

帮助孕妈妈克服惰性心理

妻子怀孕以后，难免有惰性心理，而准爸爸的责任就是千方百计地把这种惰性心理加以转化。比如可以陪孕妈妈观赏画展、养花、养鱼、画画、观看艺术表演，以提高艺术修养。同时，准爸爸应鼓励孕妈妈多学习孕育知识，培养孕妈妈多方面的兴趣。特别是在妊娠后期，准爸爸还可以督促孕妈妈和胎儿一起学习，如看儿童读物、读外语等。

照顾睡眠不好的孕妈妈

到了孕晚期，你的妻子可能会睡眠很少，一夜醒好几次。她反复折腾时会把你吵醒，这时，你可以干脆坐起来陪她聊聊天，听会儿音乐。怀孕期间妻子比较容易多梦，这些梦总与怀孕、孩子性别有关。准爸爸不要对她的诉说表现得心不在焉，哪怕再困，也要积极回应她的猜想。

值得注意的事

❶每天陪妻子散步、爬楼梯，为分娩做准备。

❷与妻子一起学习有关分娩、产后护理及新生儿的知识，做好科学育儿的准备。

❸提前为妻子准备好分娩的必需用品。

❹送妻子一些礼物，给妻子增添喜悦，增强她的信心。

每天帮孕妈妈按摩

妊娠后期开始，准爸爸可以坚持每天给孕妈妈按摩，使她感到放松，帮助她更好地适应分娩。

头部



用双手轻轻地按摩额头和脑后



用手掌轻按太阳穴，按摩3～5次

胸部



从腋下以乳晕为中心聚拢胸部



用双手同时向中央聚拢胸部，反复6次以上

脊柱按摩

让孕妈妈侧躺在床上，准爸爸两手在她背部沿着脊柱由上而下地滑动。注意，力量应适中，太强的力度会使孕妈妈肌肉紧张，太弱又会使她感到痒。





腹部按摩

让孕妈妈盘腿坐在地上或是垫子上，准爸爸坐在她身后，将手放在她的腹部，轻轻地绕着腹部画圆，用手指做腹部按摩。

腿部按摩

双手分别放在大腿内外侧，一边按压一边从臀部向脚踝处进行按摩；将手掌紧贴在小腿上，从跟腱起沿着小腿后侧按摩，直到膝盖以上10厘米处，反复多次。





DISHIERPIAN

第12篇

十月瓜熟蒂落喜盈盈

早教是胎教的延续和发展，其目的在于开发智力，培养兴趣，发展基本的认知能力，使孩子产生浓厚的求知欲望。对幼儿实施早期教育就好像是往他们的神经银行里储蓄，积蓄越多，他们将来受益越大。



特别图示

产前安心待产



安心静养，控制情绪，避免不必要的紧张和焦虑。



每天淋浴，以保持身体清洁。特别要注意外阴部的清洁。头发也要整理好。



严禁性生活。性生活可能造成胎膜早破和早产。



绝对不要做对母体不利的动作，避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。



预产期前2周不可独自外出走得太远，只能短途散散步，以避免意外临产。



充分摄取营养，保证充足的睡眠，以积蓄体力。

孕情实时报告

孕妈妈的生理变化

孕妇体重达到高峰期，笨手笨脚，行动更加困难。焦虑与期盼交织在一起：母子就要见面了。十月怀胎，一朝分娩，孕妈妈终于迎来了生命中最重要的一刻：小宝宝马上就要降临了！

子宫：自怀孕开始到现在，孕妇的子宫纤维增长了几十倍，而且越来越粗，使得子宫弹性不断增加。孕妇的腰部出现钝痛，出现临产的各种征兆。

骨盆：骨盆的各个关节在不断松弛。这样，在生产时骨盆可以拉宽好几个厘米，使胎儿能顺利地降临人世。

乳房：乳房也在迅速的发展，现在它已做好了哺乳的一切准备。在孕妇体内催乳素（一种雌性激素）的作用下，它在生产后第3天就可以给新生儿喂奶。

腹部：由于子宫对膀胱和直肠的压力增加，因此排尿次数会增加，而且容易出现便秘。此外，肚子也会有发胀变硬的感觉。

阴道：这时孕妇的阴道纤维也会变长，弹性在逐渐增加，阴道壁愈加柔软了。由于这一区域血管的扩张，阴道和外阴会因为充血而略带紫色。同时，阴道分泌物也会增加，以便胎儿顺利地通过。

①子宫底高度达到最大值，为36～40厘米。

②出现有规律的子宫收缩，下身有恶露出现。



孕妈妈的心理变化



随着胎儿一天天临近生产，孕妇的身心负担越来越重。孕妇在期待孩子出生的同时，会担心分娩是否疼痛、选择顺产还是剖宫产、孩子生下是否健康、奶水是否充足、如何养育孩子等问题。这种紧张的心理负担，如不加以及时疏导，就会产生忧郁的心理障碍。忧郁主要表现为情绪不好，常为一点小事不称心而感到委屈甚至落泪，烦躁焦虑，睡眠不好。

一方面渴望宝宝的到来，一方面对分娩的恐惧就像石头一样压在心头。其实知道事情是怎么回事，反而会轻松面对。孕妈妈可以搜集一下这方面的信息，或参加产前培训班，全面客观地了解分娩，保持轻松和自信的状态，迎接宝宝的降生。

胎宝宝的发育情况

胎儿身体皱纹消失，变得胖乎乎，感觉器官和神经系统可对母体内外的各种刺激做出反应，等待面世。

胎儿历经10个月的生长发育，现已变成一个重达3000余克、身长达50余厘米的胖乎乎的“小人儿”了。

以心脏、肝脏为首的循环、呼吸、消化、泌尿等器官已全部形成，作为一个人已经能够在母体外独立生活了。

此时，由于胎儿的头部已在骨盆上口或已进入骨盆中，所以剧烈胎动的情况已经较少了，但是也有些胎儿在分娩之前还是动得厉害。总之，跟9个月时相比较，胎动的次数已减少很多，感觉上似乎稳重多了。此时期的胎儿以睡眠为主，非必要的时候是很少活动的。成熟的动作是胎儿本身出现自主性的动手动脚，并且已表现出随时准备好要面对外面世界的姿态。

从这一阶段一直到足月，胎儿的神经系统仍处于混沌未开的状态，宫内的生命只靠着低级动物反射性控制方式来维持和推动。

孕妈妈的保健护理

每周一次产前检查

本月，孕妇要每周做一次产前检查。让医生进行胎心监护、B超检查，了解羊水以及胎儿在子宫内的状况。如果超过41周还未有分娩迹象，孕妈妈应该住院催产了，因为逾期过久，胎儿在宫内将面临缺氧危险。临产前，孕妈妈还要做一次全面的检查，了解有关生产的知识，为宝宝的顺利来到人间做好“铺垫”。

了解临近分娩征兆

分娩日接近时，便会有以下各种征兆告诉孕妈妈即将临盆，但征兆出现时机，因人而异，较快者在怀孕36周便有感觉。

子宫底下降

一般是指胎儿开始下降，因此，孕妈妈在呼吸时会感到比较轻松，胃不再受到压迫，感觉比较舒畅，食欲也佳。

腹部膨胀

又称前阵痛，这是因为子宫敏感，稍受到刺激，便容易形成收缩所致。有时会有疼痛的感觉，却是不规则的阵痛，有些人甚至还会有腰酸的现象。

尿频

这是胎儿头部下降压迫膀胱所致。特别是在夜间，孕妈妈必须三番五次起床解尿，这就是分娩期接近了。

胎动减少

这是胎儿头部下降至骨盆腔难以活动所致。

大腿处鼓胀

大腿或膀胱附近有鼓胀的感觉，甚至于会痛得难以举步。

分泌物增多

主要是子宫颈口处的分泌物增多，而且呈黏稠的状态，其作用是润滑产道，使分娩时胎儿易于通过。

体重不再增加

原本持续增加的体重不再增加，甚至会有降低的情形。

做好分娩心理准备



由于分娩日期临近，孕妈妈心理负担会越来越重，害怕分娩时太疼，担心不能顺利生出小宝贝或做剖宫产，担心生出不正常的小宝贝等等。于是，每天精神紧张，甚至出现失眠。孕妈妈着急，心境不好，也会使胎儿在最后一段时间里生活不宁，这实在要不得。

每一个孕妈妈在怀孕期间，尤其到快生的时候，还会产生一种不必要的忧虑，那就是担心不能成为好母亲。这些感觉都是正常的，要有信心，你慢慢地就会发掘出做母亲的本能。既然你体内的激素帮你孕育了宝宝，它也会让你的心理有所准备，使你能够清楚地了解宝宝出生后的需求。在分娩前保持良好心理状态十分重要，因此孕妈妈一定要对分娩有心理准备，以消除紧张和恐惧情绪。

其实，分娩前，孕妈妈不必过于多虑。对于你“能否顺利分娩”的问题，更用不着去担心，还没有发生的事，想它又有什么意义呢？况且你并不一定会难产啊。让还没有发生的事，徒然增添你的精神紧张，这多可笑。孕妇尤其不要听信别人关于分娩如何可怕的说法，生活中自有喜欢夸大其词之人。孕妇应该做的，倒是临产前吃好，睡好，养足精神。同时孕妇要保持坦然的心理，平稳的情绪，冷静的头脑，以必胜的信心迎接生产的来临。

优生小常识

分娩恐惧的危害

分娩的恐惧心理不仅危害母婴的生命安全，而且对产后母亲的身体恢复也会产生不利影响。另外，若神经极度紧张造成难产，产妇的子宫会大出血，产后恢复也比较慢，还会引起各种炎症。

做好待产的物质准备

在新生儿临产之前的2个月，当妈妈的就应该为迎接小宝宝的出生做必要的准备工作了。

孕妈妈的准备



要将坐月子期间所穿用的内衣、外衣准备好，洗净后放置在一起。内衣选择纯棉制品，因为纯棉制品在吸汗方面比化纤制品优越，穿着较舒适。

上衣要选择易解易脱，方便哺乳的样式为主。裤子可选购比较厚实的针织棉纺制品，如运动裤，既保暖又比较宽大，穿着舒适，同时还容易穿、脱。

由于坐月子洗澡不便，应多准备几套内衣，以便换洗，还应准备质量合格的卫生巾若干，同时准备专用的洗脸和擦洗身子的毛巾，各准备1条就可以了。准备10包左右卫生纸备用。

为宝宝做的准备

婴儿用品能先买则买，但不需要准备过多，以免浪费，因为孩子成长得很快。在购买之前最好先列表，了解亲朋好友是否有人转赠或当做祝贺之赠礼，以免重复购买。

购买物品以怀孕中期为佳，最迟也应在怀孕8个月时备妥。

1 尿布、尿兜和纸尿裤

尿布：尿布是新生儿和婴儿时期最为重要的用品之一，要用柔软、易吸水的布做成。最好选用颜色比较淡的布来制作，以便观察大小便的颜色。如果家中有旧床单或旧的棉布衬衣、裤，也可用来制作尿布，但必须认真洗净，用开水烫后太阳暴晒以消毒。尺寸为50厘米长，50厘米宽，呈方形。应当准备40块左右。还应再制作一些棉尿垫，棉尿垫放在尿布和褥子之间，以减少褥子被大小便弄脏弄湿的次数。棉尿垫尺寸为30厘米见方，外用棉布做套，内用腈纶棉或涤纶棉做絮。准备6块左右。

尿兜：第一要求是不漏，此外还要具有好的透气和保暖性质，所以棉制品最适宜。尿兜形状通常可分为T字形（由腰两侧向中间扣）和内裤形。婴儿3个月大之前，应该选用大腿裤口较宽，比基尼形式的T字形尿兜。这种形式可配合婴儿脚部的自然姿势，也可预防股关节脱臼。

纸尿裤：应选择吸水力强且不回渗的纸尿裤，并注意其裤腰松紧带设计是否太紧，接触婴儿皮肤表层的织布是否柔软等，以防婴儿柔嫩的屁股得尿布疹。

2 沐浴用品

婴儿较容易出汗而且排泄物多，所以容易长痱子或尿布疹等，必须每天沐浴以保持身体的清洁。婴儿的沐浴用品，最好和成人分开，以免感染细菌。洗澡用具要准备澡盆、脸盆、脚盆、浴巾、毛巾、婴儿皂、痱子粉、爽身粉。处理婴儿肚脐和清洁耳朵的卫生用品也须准备。其他用品如温度计、体温表、热水袋、便盆、手纸、纸、小竹刀等。药品有酒精、紫药水、红药水、氯霉素眼药水、绷带、消毒棉签、消毒纱布、烫伤药膏等。

3 调乳用品

如果一开始就打算给婴儿人工喂养或混合喂养，那就尽早准备应用之物。若想哺育母乳，就应该准备盛果汁用的奶瓶和奶嘴。



奶瓶：容易煮沸消毒的耐热玻璃瓶最适合。而塑胶制的奶瓶则外出时较便利。

奶嘴：选用柔软的天然橡胶制品。奶嘴孔的大小以奶瓶倒放时每秒滴2滴为宜。

还需准备奶锅、奶嘴护罩、奶瓶刷、锅（煮奶瓶、奶嘴用）、小勺、小碗。

以上物品都是应该为孩子提早准备的必需品，这些物品备好以后，应单独存在一个箱子里，并注意不要和其他腐蚀性和不洁物品接触。

4 衣着

❶衬衣：一定要用柔软、手感好、通气性和保暖性好、易于吸水的棉织品做，颜色宜浅淡，这样容易发现污物。式样可选用我国常用的斜襟式衣服。准备3件以上。

❷棉衣棉裤：用棉布制作里子和面子，絮新棉花，不要弄得太厚，以保证柔软。棉衣可采用衬衣式，棉裤可制成平脚裤式，也可将鞋与棉裤连为一体制作。

❸鞋子：婴儿出生3个月内不用穿鞋。如果为了保护脚不受凉，可用毛线织成软鞋，也可用棉线织成软鞋，鞋的长度可在8厘米内。

此外，还有宝宝用的婴儿床、床垫、被单、被盖等等，都得想好买好。

摘去身上的首饰

孕妈妈在去医院待产前，应取下身上全部首饰，在住院检查的时候比较方便。另外即使生了宝宝也不要佩戴，容易刮伤宝宝。

其实，为了孕妈妈的自身健康，医生一般强调怀孕的时候不要戴首饰。因为怀孕的时候，孕妇的新陈代谢也会有所改变，体内容易出现水钠潴留，形成组织肿胀。因而，很多孕妇的手指、胳膊、下肢等都会相应变粗，变大。

另一方面，由于夏天出汗较多，金属首饰如耳环、项链、手镯中所含的镍、铬会溶于汗水中，并能渗入皮肤内，从而引起接触性皮炎，所以，夏季孕妇更加不宜佩戴首饰，尤其不要戴着首饰睡觉。

继续坚持散步

因随时都有可能破水、阵痛而分娩，应该避免独自外出、出远门或长时间在外。没有特殊的事最好留在家中，等待分娩。当然，适当的运动仍不可缺少，但也不可过度，以免消耗太多精力而妨碍分娩，营养、睡眠和休养也必须充足。

产前经常做力所能及的活动对即将到来的分娩大有帮助。这时，身体沉重的孕妇最适宜的运动莫过于散步了。

产前坚持散步的好处

❶肌肉力量得到锻炼加强，可帮助骨盆运动，有助于分娩时减轻疼痛。

❷改善孕妇脚部的血液循环，促进全身的血液循环，使胎儿血液供应更充足。

❸刺激脚下通向所有器官组织的60多个穴位，调理脏腑功能，健身祛病。

❹安定神经系统，增加肺部换气功能，促进孕妇的消化、吸收及排泄功能。

适宜散步的时间

❶ 清晨散步。早晨太阳升起后是散步的好时间。清晨散步，要注意天气变化，适当增减衣服。同时，不要在车辆、行人拥挤的交通要道上散步，因为杂乱的噪声及机动车排出的废气对健康不利，也影响散步的情绪。空气新鲜，四周宁静，才是散步锻炼的好环境。

❷ 饭后散步。中国的许多古代医书都推崇饭后散步，因为饭后散步可健脾消食，而行走中以手摩腹，则可增加其效果。

❸ 睡前散步。睡前散步，环境宜安静，以使心神宁静，产生怡和舒适的感觉。入睡困难者，可以快步行走15分钟；而对情绪尚在兴奋之中的人，则以慢步为佳。久而久之，可起到较好的安神效果。

孕晚期失眠的对策

为了能够睡好，可采取下列办法：

睡前洗澡

睡前洗个温水澡。被褥常晒，冬天睡前用暖水袋把被窝焐暖，肩膀用毛巾等垫塞，以防着凉。

注意睡眠姿势

依自己习惯的舒服体位睡眠。妊娠晚期以左侧卧位最为合理。

不要烦躁

睡不着时不要烦躁，因越着急越睡不着。如果睡不着，最好看点书报，或看轻松的电视节目，听听柔和抒情的轻音乐，但应避免阅读引起兴奋的文章，或者看激动情绪的电视节目。睡前喝1杯热牛奶，有镇静安眠作用，还可促进钙的吸收，达到补钙的效果。

保持良好的睡眠环境

卧室应宁静清爽，光线幽暗，无嘈杂喧闹声，空气新鲜，温度、湿度适宜，最佳温度为19～20℃，最佳湿度为50%～60%。

卧室切忌嘈杂喧闹，灯火通明。即或有声音，也只能是钟表的滴答声等。单调、低微的重复声响，有助于催人入眠。要求卧室空气流通，为人体提供足够的新鲜空气，才能使睡眠的功能得到充分发挥。



把握入院时机

妊娠进入了倒计时阶段，宝宝不知道在哪一天说来就来了，孕妈妈们难免又多了一重疑惑：我到底什么时候去医院才适合呢？入院太早，在医院吃住不习惯，特别是睡眠不充足，体力过早消耗，不利于分娩。如果去医院太晚，又怕措手不及把孩子生在家里或去医院的途中，那对大人孩子都是危险的。选择适当的时机到医院待产，这既能使孕妈妈有安全分娩的保障，同时也减少了宝宝降生的危险系数。因此，孕妈妈自己掌握好入院的时机最重要。

当出现以下临产症状时，孕妈妈就要去医院待产了：

1 规律性子宫收缩

孕妇感到腹部一阵阵发胀、发紧、腹部下坠，就是子宫收缩。如果子宫收缩持续时间短，间隔时间长且无规律，即为不规律性子宫收缩。当它发生得越来越规则时，就离分娩不远了。对于初产妇来说，由弱渐强的规律性子宫收缩一般要持续8～10个小时，正常分娩的产妇此时应入院待产。若出现规律性子宫收缩，宫缩间隔时间约五六分钟，每次持续时间为30秒钟左右，标志正式临产。



2 见红

临产前有少量血性黏液从阴道内流出就是见红。这是子宫收缩牵动宫颈，使子宫颈内附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管断裂，宫颈黏液栓脱落，血性黏液自阴道流出。见红后，孕妈妈应立即到医院产科报到。

3 破水

突然阴道流出像尿一样多的水，带点腥味，不能自己控制，这是破水。此时无论是否有宫缩都要及时去医院。在前往医院的路上，孕妇应平卧。如果流出的羊水不多，有的孕妇会误以为是白带增多。如果孕晚期有这种情况，应到医院去检查一下是否已经破水，千万不要大意。

有的孕妈妈到了预产期却还是没有任何的临产征兆，我们建议你最好还是在预产期前后1～2天就到医院检查一下，由医生决定是否入院。

了解自然产与剖宫产

分娩方式有两种：经阴道分娩和剖宫产分娩。阴道分娩中又包括自然分娩和仪器助产分娩。

剖宫产作为一种手术，尽管现在已非常成熟，但仍然像其他外科手术一样，会有一定的风险和并发症。所以，除非有医疗上的手术指征，医生不会建议孕妇去作剖宫产术。与阴道分娩相比，剖宫产具有以下不利：出血多、卧床时间长、住院时间长、增加住院费用、产妇恢复慢，以及手术伴有的并发症。

健康的孕妇，如果骨盆大小正常、胎位正常、胎儿大小适中，孕妇如无各种不适宜分娩的合并症和并发症，及无医疗上剖宫产的手术指征，医生会鼓励孕妇自然分娩。

对于准备自然产的孕妈妈来说，必须要有信心，要提前做好心理准备，多阅读一些这方面的书籍，了解顺产过程和应对方法，要保持稳定的心情，一旦宫缩开始，积极配合医生，相信在医生和助产士的帮助下自己会安全、顺利地度过分娩，迎接宝宝的来临。

剖宫产怎样和医生配合

不只自然分娩需要孕妈妈的配合，剖宫产也同样需要孕妈妈的配合，使医生能准确地掌握病情，顺利地施行手术。

剖宫产的步骤如下：先进行麻醉，一般用针麻、局麻或硬膜外麻醉，有时也用全身麻醉，然后，切开腹壁和子宫，取出胎儿和附属物。最后，缝合子宫及腹壁各层。

手术需30～60分钟，术后7天拆除腹壁缝线，产褥恢复需要10周时间。

手术之前，医生要向孕妈妈及其家属阐明与手术有关的问题，比如，手术的理由、手术的全过程、手术中的意外，以使孕妈妈有充分的思想准备，手术过程中能够密切配合。

在整个手术过程中，孕妈妈配合的一个基本方面就是不大喊大叫。术中孕妈妈大喊大叫对本人和手术均为不利。大喊大叫会引起孕妈妈吞咽大量气体，手术后会腹部气胀；大喊大叫会使腹压增加，以至于肠管翻出于切口之外，影响手术操作。同时，大声喊叫无异于噪声，甚至有过之，会使人心情烦躁，可能影响医生的正常操作。所以，孕妈妈在手术过程中，一定要镇定，适当控制情绪。

产妇配合的一个重要方面就是如实报告自己的感觉，为医生提供准确的信息，以便医生能够有针对性地进行处理。尤其是在反映麻醉结果时要注意，麻醉并非越多越好，过多的麻醉药可能会引起不良后果。只要产妇信赖医生，在手术过程中听从吩咐，真实反映情况，一般手术都会比较顺利安全。

警惕过期妊娠



在过期妊娠的孕妈妈中，有部分人是记不清末次月经时间或因月经周期不规则而被误诊为过期妊娠，而这些胎儿并没有真正地过期，所以在宫内还会继续生长。

一些确实过期妊娠的孕妈妈胎盘有两种情况：胎盘功能正常或衰退。前者胎儿会继续生长，后者则不会，胎儿有一定的危险。人类胎盘在妊娠5个月起开始逐渐衰老，妊娠过期后，胎盘明显老化，功能衰退，形成过熟儿。因此，过期妊娠胎儿的预后与胎盘功能有密切关系。20%～40%的过期妊娠围产儿死亡均由胎盘老化造成。如绒毛紧密融合坏死，脱落于绒毛间隙中形成栓塞。血流量明显减少，使得物质交换与转运能力下降，以至于胎儿缺氧，停止生长。缺氧严重会危及胎儿的生命。

留意危险信号

妊娠末期的危险信号包括出血、下腹部疼痛、痉挛和意识障碍、破水等，有这些现象时必须立即请医生诊治。

出血

临近预产期时，由于子宫颈管短缩或软化所产生的子宫黏液或卵膜与子宫壁摩擦而产生少量出血是分娩开始的征兆，一般情况下不必惊慌。但上述情况如果发生在妊娠37周以前的话，是早产的预兆，一定要赶快接受诊查治疗。

此外，妊娠末期的性交会使阴道内的非病原性细菌活性化，并透过子宫颈管在子宫内引发炎症，发生羊膜炎而造成出血、破水而引发子宫收缩。如果像流水般流出新鲜的血液，血块的量也在中等以上，应立即去医院就诊。

倘若胎盘位于正常位置却突然剥落，也会造成大量出血，此种情形称为常位胎盘早期剥离。其原因以妊娠中毒症最多，其次是外伤所致，必须施行紧急手术。

下腹疼痛

即使是轻微的下腹部疼痛，只要是呈周期性的，便可能是子宫收缩所产生的阵痛。倘若不伴随少量出血或破水的话，便是早产。为避免早产儿的出生，应该迅速到医院急诊。

剧烈的下腹部疼痛往往伴随着痉挛性的子宫收缩和常位胎盘早期剥离，此时孕妈妈的疼痛呈持续性。产生这种情况也以妊娠中毒症的孕妈妈较多。

当腹部受到强烈的冲击后，胎盘会出现早期剥离现象，经过数小时会发生与剧烈腹痛同时存在的撞击症状，最后有可能导致整个胎盘剥落。所以，妊娠末期的孕妈妈一定要留意，不能让自己特别是腹部受到撞击。

痉挛和意识障碍

有些妇女本身并无癫痫症，但是在妊娠末期、分娩中或产褥期，却会发生意识逐渐模糊的痉挛，这是称为“子痫”的妊娠中毒症的剧烈症状，是由于脑部水肿所造成的。但是，这种情况通常并非突然发生的。在此之前会先出现全身水肿、高血压、乏尿等情形，检查尿液则会有排出高蛋白的症状。

严重的脑水肿也会导致孕妈妈产生意识障碍和痉挛，若遍及胎盘与子宫筋络的话，则会出现常位胎盘早期剥离。

破水

有的孕妈妈在不知不觉中会感觉内裤突然湿润或排出如水般的黏液，这就是各种不同形态的破水。

发生破水的原因有上行感染、子宫颈管弛缓、举提笨重的东西、不适当的劳动、上下陡急的楼梯、剧烈的性交等。在妊娠中、末期的日常生活中，必须尽量避免有前述的不当行为。一旦破水，阴道内的细菌会往子宫内上行，造成胎儿感染、异常等，此时应立即住院，以防止感染及早产。

学会分娩呼吸技巧

第一产程早期

宫缩很轻微，准妈妈可以在整个宫缩期间做深的均匀的呼吸。对宫缩不要紧张而应做出欢迎的反应，对每次宫缩都要做均匀而缓慢的呼气。

第一产程后期

开始呼气，然后在宫缩中进行一点不需下半身出力的轻轻的短促呼吸。当宫缩过后深吸一口气松弛一下，以对自己及周围的人做出宫缩已过去的信号。

过渡阶段

试着采用最浅表的呼吸，仅用口呼吸，然而不要换气过度，以免腹压骤降。如果觉得头晕眼花，助产士会在你呼吸时用手作杯状蒙着你的口、鼻部。

第二产程

做深吸气并忍住，使气往下压，使得骨盆底往外膨出，使推力（产力）长而平稳。如宫缩仍强烈，再重复一次，宫缩过后要慢慢和轻轻地躺下。

分娩中巧用力

当子宫口全开后，子宫收缩会使胎儿逐渐下降到骨盆的出口。此时如果加上用力的动作，可促进分娩，并缓和子宫收缩所引起的强烈刺激，使产妇轻松地度过这段时期。

所谓的“用力”，与单纯的“使劲”、“用劲”不同。用力形成的腹压若不能顺着产道的方向，就毫无意义。

简单地说，就是必须和排便时的用力方法相同。或许有人会认为“那太容易了”，但分娩时是躺着而非蹲着的，所以用力并不简单，而且容易使人焦躁不安。

仰卧时用力的方法

1 正确的用力法。

❶两脚充分张开，膝盖弯曲，后脚跟尽量靠近臀部。

❷两手向后举，抓住床头的栏杆或两侧的把手。

❸先充分吸气，从鼻子吐气的同时停止呼吸。几秒后再慢慢像是要排便或打开肛门似的逐渐用力。

❹此时要紧闭嘴唇，直到最后都不要让空气漏出来。从吸气、用力到吐气完毕，大约需要25秒。



要确定用力的方法是否正确时，只要将手掌放在肛门附近，便可得知。方法正确时，手掌会被推向前；错误时，手掌几乎毫无感觉。此外，正确的用力法力量十分平均，所以只感觉手掌的前半部或后半部受推挤时，就表示方法错误。

2 错误的用力法。练习中如发现有以下的缺点时，请加以改正。

❶只有腹鼓起。问题在于吸满气后，在吐气之前没有暂时停止呼吸就突然开始用力，或是把停止的气送进腹部，因此造成这种情形。

❷只有面颊鼓起。这也是停止呼吸的方法错误所造成的。与前项的情况相同，因吸吐气间没有暂时停止呼吸，使气没有留在胸部，而跑到口中去了。

❸身体向上滑。用力时，双手用力过度就会造成这种情形。有这种倾向时，只要双手仰卧用力法稍微向下移，减弱手腕的力量，即可改正此项缺点。

❹身体向下滑。与上面的情形相反，当双手用力往后推或手握的地方太低，就容易发生这种情况。

❺背脊挺起。是下腹部用力过度，或吸气时动用整个胸部想吸足气所造成的。

❻臀部浮起。背脊、臀部、双脚应处在同一平面上。如果重心过分放在双脚，就会使臀部浮起。

❼用力无法持久。吸足气后没有暂时停止就马上用力，用力自然无法持久。

注：用力的秘诀——吸足气暂停几秒再开始用力。

侧卧时用力的方法

❶侧卧时，身体下方的手肘轻轻弯曲，手掌放在脸旁。

❷ 双脚并拢，膝盖尽量弯曲，手抱住身体上方的大腿靠近臀部的地方。用双手抱也可，只是侧卧时，在身体下方的手容易疲劳。



❸ 头部不可弯得太低，背脊也不可拱起至眼睛看得到肚脐。

❹ 胸部先充分吸气，然后和仰卧的情形相同，暂停数秒后再用力。

此时，背脊要挺直，不可拱起，臀部向后突出般地出力。头部弯得太低或不抱住臀部而抱住膝盖，都是错误的用力法。

这种用力的姿势就好像排便时的姿势一样。任何人都能轻易做到。因此，当产妇采用仰卧的姿势无法有效用力时，不妨先以侧卧的姿势做做看，等感觉较熟练时，再换回仰卧的姿势做做看。

仰卧时抱住双腿的用力法

❶ 举起双脚，双手从外侧抱住膝盖的内侧，双腿尽量靠近下腹部的两侧，并充分地张开。此时，大腿如果充分张开，与其说是双手抱住双腿，不如说是用双手将双腿抱起来。双手不可握在一起，而要各自抱腿，双腿才能充分张开。



❷ 用力的同时，使下颌贴近胸口，双腿尽量张开。

如果双腿没有充分张开，反而并拢在一起，或是吸足气后马上用力，只有腹部鼓起时，用力效果自然不佳。

原本应贴近胸口的下颌向上突出，或用力时支撑腿部的力量比抱住腿部的力量强，使得臀部下滑，如此都无法达到良好的效果。

分别使用3种用力法

真正需要用力的分娩第二产程，初产需2～4小时，经产约需1小时。这段时期，每2～3分钟宫缩1次，每次收缩约持续1分钟。

为了轻松地度过这段收缩期，使胎儿早点生出来，在持续1分钟的收缩时间内，至少必须用力3次。这是由于每次的用力，从吸气开始之后，有15～20秒的有效时间。以每分钟收缩用力3次来计算，1小时要用45～60次，2小时90～120次，4小时180～240次。

因此，为了避免消耗无谓的体力，必须尽量达到用力的效果。方法正确时，可使4小时的

分娩缩短成2小时。方法错误时，即使经过4小时，分娩也可能只进行到2小时的程度。

分娩时，产道并非已完全扩张，等待胎儿的通过。而是要靠准妈妈正确的用力法，使胎儿以前进2步、后退1步的形式，逐渐向前进。如果用力的方法错误，无法产生前进2步的力量，而且又在此松一口气，变成进1步、退1步时，胎儿就会滞留原地不进不退了。

因此，在耗时的第二期，最好以“侧卧式”为主要的用力法，并可以左右交替的姿势来做。

当分娩进行顺利、开始消毒外阴部时，为了保护会阴，助产士会要求产妇改以“仰卧式”的用力法。如果以这种姿势无法有效用力时，可以利用仰卧抱起双脚的方法。等感觉较熟练时，再换回“仰卧式”用力法。

短促呼吸的运用

胎儿的头部露出外阴后不久，头部最宽的部分就会通过外阴，之后靠子宫收缩的力量就已足够，不需再用力。产妇一旦用力或发出声音，就会使胎儿头部受压迫，伸展变薄的会阴部（肛门与阴道之间）裂开。

为了防止这种情形，并方便助产士工作，可利用短促呼吸取代用力。

短促呼吸是在分娩第二产程的最后阶段所做的动作，且只做1次（每次1分钟，有时必须反复做几次），由于时间短促无法修正，所以绝不可轻视它的重要性。正确的方法如下：

❶ 仰卧，膝盖弯曲，双腿充分张开，双手交叉握在胸前。

❷ 依平常的方式吸足气后，立刻快速地吐气，再反射性地吸气、吐气……反复做短促急速的呼吸，如同长跑后自然而然的急促呼吸。做的时候要能听得到“哈！哈！”狂乱急促的呼吸声。如果中途感觉呼吸困难，是把“吐气→吸气”的顺序搞错了，而变成“吸气→吐气”所造成的。

❸ 吐气量与吸气量必须相等，否则会感觉呼吸困难，此时要立刻中断。短促呼吸时，吐气量多半多于吸气量，所以吸气时要大口大口地吸。

❹ 进入呼吸运动前的吸气，如果吸入的量比平常多，或以全身来做运动时，下半身容易摇晃，造成助产士工作上的不便。

分娩前，只要记住秘诀，就能快速学会短促呼吸的方法。最主要的是，记住呼气量与平时相同，只是速度较快而已。

如果还不会的话，请捏住鼻子、张开嘴巴，暂停呼吸数秒后再吸气，然后以这种状态呼吸，再稍微加快速度即可。

从怀孕第10个月初开始，最好每晚练习1次，等熟练之后再配合用力一起做，试着练习在用力的途中突然转做短促呼吸，直到配合良好为止。



突然分娩家人应对措施

正常分娩一般分为三个产程。当产妇处于第二产程期间，子宫口已完全开大，胎膜破裂，羊水流出，由于胎头下降，压迫直肠，产妇此时有排便感。这种情况下，婴儿娩出在即，初产妇约1～2小时，而经产妇往往数分钟至十多分钟。

急产者正是指这一过程。由于分娩过急，接生时措手不及、消毒不严或污染等，易引起会阴撕裂、产后出血、产后感染、新生儿窒息或坠地外伤等，所以，当发现产妇有临产现象时，应立即拨打急救电话，医生未到达前家人应尽快做好接生准备。

首先让产妇立即平卧。根据当时情况，迅速准备接生用具，如干净的布类、消毒纱布块、剪子、钳子、消毒药液红汞、酒精（或白酒）、碘酒、肥皂、塑料布单和线等。

接生者洗净双手后用酒精或白酒擦手，站在产妇右侧，用干净的布类盖住肛门以免污染，然后用右手拿布紧贴会阴道边缘，拇指和其他四指分开抵住会阴部。在宫缩时，左手按住胎头使其俯屈，并令产妇做屏气动作以用力下压，加速胎头娩出。当胎儿枕骨已露出于耻骨弓下时，左手不要再按压，而让胎头仰伸娩出，并令产妇不要再用力，应张口哈气，以减少会阴撕裂，此时，也可做会阴侧切。数秒钟后胎头转向一侧，两肩进入骨盆口，接生者右手仍护住会阴不动，左手手压胎头向下，使前肩露出于耻骨弓下，然后稍向上提，使另一肩出外阴，胎儿身体随之自然娩出。

胎儿娩出后，用两把消毒钳子(洗净后用碘酒、酒精擦拭消毒)夹住脐带任何一段在两钳中间将脐带用消毒的剪刀剪断。

此时，可清洁新生儿口鼻，在距胎儿肚脐1～2厘米处做结扎，然后用碘酒在脐带表面涂抹，在结扎上方用消毒剪刀将脐带剪断(剪断处应与结扎线有一定距离，以免滑

脱），涂2.5%碘酒，最后用消毒纱布将脐带包好，并用0.25%氯霉素眼药水给新生儿滴眼。

一般在胎儿分娩后，子宫上升而变硬，脐带自动下降，阴道有少许血液流出，表示胎盘已经剥离。此时可用手在产妇腹部子宫底轻轻下压，另一手将脐带稍往外牵引，使胎盘娩出。胎盘娩出后，应检查其是否完整，胎膜有无缺损，会阴有无破裂，阴道有无出血。一般在15～20分钟内胎盘娩出。若胎盘长时间不娩出，应引起注意。产后应重新消毒外阴部。

在紧急情况下，各种器具可以从简，如无钳子夹持脐带，可改用结实的线结扎；无医用剪子，可将普通剪刀消毒后用，先用肥皂水清洗干净后再煮沸消毒；无酒精时用度数高的白酒浸泡，或直接将剪刀刀口在火焰上烧。

凡未经消毒或不彻底消毒的急产分娩，产后应给母婴用抗生素预防感染，做好新生儿消毒隔离工作，注射破伤风抗毒素。

产后24小时的自我护理

观察出血量

产后出血是产妇第一天最需要注意的问题，因此，不管再疲乏、再虚弱，观察自己的出血量可是新妈妈最重要的功课。

目前，在我国导致孕产妇死亡的第一原因仍是产后出血。产妇在分娩后两小时内最容易发生产后出血，产后2小时出血400毫升，24小时内出血500毫升都可诊断为产后出血。

产妇出血过多可导致休克、弥漫性血管内凝血，甚至死亡。所以分娩后仍需在产房内观察。此时要注意子宫收缩乏力也会引起产后出血。

因此，产妇在上厕所时应注意把卫生护垫等收集起来，不要丢弃，如出血量较多，或阴道排出组织都应及时告知大夫。

多多喝水

如果是顺产产妇，那么下了产床后可要多多地喝水。

因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、尿道，使得膀胱麻痹以及产后腹壁肌肉松弛，而排不出尿。而膀胱过度充盈会影响子宫的收缩，也会导致产后出血。

此外，由于产程中失血，以及进食过少也会导致体液丢失，因此要注意多喝水补液。

一般来说，产妇在顺产后4～6小时内就可以自己小便了，但是由于外阴创伤，产妇惧怕疼痛而不敢用力排尿，极易导致尿潴留。一旦发生了尿潴留或尿不彻底，则可能让细菌侵入，引发尿路感染。如果在分娩6～8小时后甚至在月子中，仍然不能正常地将尿液排出，并且膀胱还有饱胀的感觉，那么，就可能已经患上尿潴留了。

因此，尽快排第一次小便很重要。除多喝水，还有一些辅助方法：

听流水声。利用条件反射解除排尿抑制，产生尿意，促使排尿。

热水治疗法。可用温水冲洗外阴；也可以用开水熏下身，让水汽充分熏到会阴部，注意要保持身体不接触水，以免烫伤；或者可在下腹正中放热水袋刺激膀胱收缩。这些方法都可以促进膀胱肌肉的收缩，有利于排尿。

总之，产后6~8小时是最易出状况的时间，如果怎么都尿不出，就得找大夫帮忙了。

定时量体温

产后发烧是大事，不要以为只是头痛脑热而等闲视之。新妈妈在产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果体温超过38°C就要当心。

产妇在刚生过孩子的24小时内，由于过度疲劳，可能会发烧到38°C，但这以后，体温都应该恢复正常。

如有发烧，必须查清原因，适当处置。个别妈妈乳胀可能发烧，但随奶汁排出，体温将会下降。如果奶汁排出后仍不退烧，就可能是别的原因。

发烧的最常见的原因是产褥感染，也就是俗称的“产褥热”。引起产褥热的原因很多，有产道感染、泌尿系感染、乳房感染等。女性在产后体力要比平时差很多，又伴有流血，子宫口松弛，阴道本来有的细菌或外来的细菌容易在此时滋生，并漫延到生殖道或侧切伤口。这时恶露有味，腹部有压痛，如果治疗不及时，可能转为慢性盆腔炎，长期不愈。毒性大的细菌，还可能引起危险的腹膜炎或败血症。

因此，妈妈要注意观察自己的体温，多喝水，注意摄入营养，如果高烧连续不退就得赶紧找大夫了。



多吃蔬菜水果

产后第一天应该吃些稀软但有丰富营养的食物，如肉、蛋、鱼和豆腐之类。有汤水的东西，像鸡汤、排骨汤，对下奶是有效的。而富含膳食纤维的新鲜蔬菜和水果，不仅增加维生素的摄入，而且对防止便秘也有帮助。总之要荤素搭配，开胃口，多样化。

贫血的产妇要多吃些猪肝、鸭血和菠菜。抽筋和关节痛的产妇更要继续服用钙片。为了保证泌乳的需要，晚上也可以再加一次半流质或点心一类的夜宵。

坐一坐，走一走



很多妈妈在产后第一天基本上是躺着度过的。这样可不好。

其实，顺产产妇可以在产后6～8小时坐起来，剖宫产的产妇在术后24小时可以坐起。要多坐少睡，不能总躺在床上。躺在床上不仅不利于体力的恢复，还容易降低排尿的敏感度，这就有可能阻碍尿液的排出，引起尿潴留，并可能导致血栓形成。

因此，如分娩顺利，产后可根据体力恢复情况，下床适当活动。产后24小时可以随意活动，但要避免长时间站立、久蹲或做重活，以防子宫脱垂。产后8周可逐渐恢复正常工作。并且产后尝试做做轻缓的体操，这有助于形体恢复。

关注初乳

初乳不可浪费。一般来说，当宝宝脐带处理好后，妈妈就可以尝试给孩子喂奶了。母亲第一天有少量黏稠、略带黄色的乳汁，这就是初乳。初乳含有大量的抗体，从而保护婴儿免受细菌的侵害，所以这个时候应尽可能地给婴儿喂初乳，减少新生儿疾病的发生。

其次，哺乳可刺激大脑，大脑发出信号增加乳汁的分泌，因此，在产后第一天尽早地给孩子哺乳，可形成神经反射，增加乳汁的分泌。妈妈也可多吃一些增加乳汁分泌的食物，如花生煲猪蹄、鱼汤等。

不过，新妈妈还应该随时关注自己的乳房的温度和硬度。如果乳房摸上去有红肿热痛的硬块，伴有热感，同时体温升得较快，甚至到了39°C以上，则很有可能患上了乳腺炎。开始可行热敷，用中药和在医生指导下适当采用抗菌素。如已化脓，就可能要手术治疗。

乳腺炎往往是乳汁分泌不畅，在乳腺内郁积成块，再加上乳头有裂口，细菌袭入惹起

的祸患。所以产前就应洗奶头，治疗乳头裂口，产后要揉散“奶块”，也可用吸奶器帮助排乳，“防患于未然”。

其他

此外，妈妈在产后的第一天还有不少事要注意。例如，分娩过程耗尽了新妈妈的体力，因此，第一天最重要的还有休息，以确保体力的恢复。现在很多都是母婴同室，宝宝与母亲在一起，大约每隔3~4小时就要哺乳了，又要给孩子换尿布，孩子一哭闹，母亲就更没时间睡觉，所以母亲应争取时间休息。

又例如，在产后24~28小时内，常会有产妇感到心慌、胸闷、不能平卧、气急等。这是因为妊娠时，随着胎儿逐渐长大，子宫也跟着增大，从而使得横膈上升，将心脏推向上方。而在妊娠期间，心脏的工作量逐渐加大，心脏会略有肥大和心率加快。等到了临产时，每一次子宫收缩都会增加心脏的负担。而胎儿娩出后，胎盘排出，子宫又骤然缩小，原来与胎盘建立起来的血循环也一下子停止，这时子宫内的血液突然都进入母体的血循环。这一系列的变化，都是对新妈妈心脏的严峻考验。因此，产后妈妈如果发现心脏不适等异状，一定要及时告诉医生。

喝红糖水有利子宫收缩

祖国医学认为，红糖具有益气补中、健脾暖胃、化食解痛之功，又有活血化瘀之效。产后喝红糖水有利于子宫收缩、复原和恶露的排出等。但食用红糖的时间不宜太长，若无限制地食用红糖，对身体非但无益反而有害。

产后经阴道流出的液体叫恶露，其中含有血液、黏液、坏死蜕膜组织、白细胞及细菌等。按其性质可分为三个阶段：1.血性恶露，产后1～3天，量较多，含有较多的血液，故呈红色，又称红色恶露。2.浆液性恶露，产后3～7天，恶露中含血量较少，故呈淡红色，持续约一周，量少。3.白色恶露，产后2周左右，恶露中含有血量极少，白细胞增多，呈淡黄色或乳白色，这种恶露可持续数周之久。

总的来说，血性恶露持续时间最多3天，浆性恶露持续时间大约20天左右。产后恶露不行、经血阻滞，食用红糖可起到活血化瘀的功效。但目前多数初产妇子宫收缩一般都较好，恶露的颜色和量一般都比较正常，如果食用红糖时间过长，会使恶露增多，导致慢性失血性贫血，而且会影响子宫恢复以及产妇的身体健康。因此，食用红糖最好控制在两周之内，以后则应多吃营养丰富、多种多样的食物为好。

产后恢复一览表

时间	身体复元状况
产后第1天	①子宫高度平脐　②体温在37℃左右 ③恶露呈血性黏液状，量多
产后第2天	**①排出大量血性恶露　②开始分泌乳汁（初乳）**
产后第3～7天	①乳房发胀　②恶露量多 ③恶露变为褐色，量开始减少 ④会阴缝合处有痛感 ⑤子宫底降至脐与耻骨的中间部位 ⑥褐色恶露持续，但量减少 ⑦腹部皮肤明显松弛 ⑧妊娠纹、静脉瘤颜色变淡
产后第2周	**①子宫从腹部已触摸不到 ②乳汁分泌趋于正常 ③恶露由褐色变为黄色，呈奶油状**
产后第3周	①恶露变黄色成奶油状　②阴道内的伤口大体痊愈 ③阴道及会阴部浮肿基本好转
产后第4～5周	**①恶露消失，变成白带　②腹部收缩 ③耻骨松弛好转，性器官大体复元**
产后第6～8周	①阴道壁多少有些萎缩，容易受伤（第5～6周） ②复元若不好，会出现发烧、疼痛、出血。此时应请医生检查 ③子宫内膜复元

饮食胎教

本月食物选择

富含维生素E的食物有胚芽米、植物油、坚果类、黄绿色蔬菜。临近分娩时，要多吃这些食品。

富含维生素K、维生素C、铁的食物有牛奶、紫菜、猪排骨、菠菜、豆制品、胡萝卜、鸡蛋等。

富含维生素的蔬菜有芹菜、韭菜、菠菜、豆角、豆芽、胡萝卜等。

科学安排饮食

这个时候应该限制脂肪和碳水化合物等高热量食物的摄入，以免胎宝宝过大，影响顺利分娩。为了储备分娩时消耗的能量，孕妈妈应该多吃富含蛋白质、糖类等能量高的食物，每天可加食1～2个鸡蛋，最好一日多餐，保证食物的消化吸收及全面的营养。



准妈妈应多吃新鲜的瓜果蔬菜，可满足准妈妈对维生素A、维生素C以及钙和铁的需求。另外，准妈妈要多吃粗粮，少食精制的米、面，多吃谷类、花生等，多晒太阳，使机体产生维生素D，以保证胎儿骨骼生长的需要；注意多补充微量元素，如锌、镁、碘、铜等，在动物类食品、豆类、谷类、蔬菜中含有铁、锌、铜等，海味食品含碘量高。

孕妈妈尽量避免在外就餐，要保证食物的干净卫生，因为食物中毒或腹泻都会对宝宝造成不良的影响。

此时宝宝的发育已基本成熟，服用钙剂和鱼肝油的孕妈妈应该停止了。

做好营养储备

最后阶段孕妇往往因为心理紧张而忽略饮食，许多孕妇会对分娩产生恐惧心理，觉得等待的日子格外漫长，这时丈夫应帮助爱妻调节心绪，做一些妻子爱吃的食物，以减轻心理压力，正常地摄取营养。如果营养不足，不仅所生的婴儿常常比较小，而且孕妇自身也容易发生贫血、骨质软化等营养不良症，这些病症会直接影响临产时的正常子宫收缩，容易发生难产。

分娩前期必须充分进食，以摄取各种营养，积蓄体力，满足分娩时的各种消耗，同时为新生儿哺乳做好准备。

少量多餐进食

产妇在临近分娩时因子宫阵缩带来痛苦而不愿进食，这对于分娩不利。正确的处理方法应是尽量采用少食多餐的方法，吃些容易消化、高热能、少脂肪的食物，如粥、面条、牛奶、鸡蛋、鱼汤等，以增加体力，还可饮一些红糖水、猪骨汤等以补充足够水分，为分娩时失去过多水分做好储备。

每餐吃点水果

从宝宝出生到3个月大，这期间的健康完全依靠在胎儿时期从妈妈那里得到的免疫功能和母乳中所含的免疫物质，这里最重要的是维生素C。维生素C有“天然的抗氧化剂”之称，对疾病的抵抗能力很强。尤其是可减弱过敏源的作用及缓和特异性皮炎等作用。除此之外，还可防止婴幼儿的突发死亡。

孕妈妈们每餐都要吃水果以摄取维生素C，因为维生素C在体内只能存在2~3小时，很快就要排泄掉。以含维生素C丰富的柑橘为主，一点点摄取是最好的方法。



充分摄取维生素E



由于维生素E的存在，氧气得以输送到身体各部位，从而解除了妈妈的疲劳，更重要的是缓解了妈妈临产前的紧张情绪，使紧张的肌肉得以放松，从而保证安全临产。

含有维生素E多的食品是胚芽米、植物油、坚果类、黄绿色蔬菜等，这都是大家已熟知的食品。临近分娩时，要多吃这些食品。可以自己做一些可冷冻的食品，去医院时带上。尤其是初产的人，从阵痛开始到孩子出生需要时间较长，进分娩室之前可准备些方便食品，避免空腹没力气。

记住，充分摄取维生素E是顺利生产的重点。充满信心地迎接分娩吧！

补充叶酸好处多

叶酸是帮助蛋白质代谢、胎儿的细胞分裂和生成红细胞不可缺少的营养素。同时对准妈妈身体的好处也很多，除了有预防贫血、增进食欲、稳定情绪作用之外，还有镇痛的效果，特别是对疲倦和不舒服有缓解效果。

不久即将临产，准妈妈可能有点紧张，此时，可用含叶酸丰富的食品来缓解，或将不放心的想法向医生和长辈们倾诉一下以放松精神。总之放下心来迎接临产是关键。

含叶酸多的食品有胡萝卜、动物肝、蛋黄、豆类、南瓜、甜瓜、燕麦面包、杏等。

一定要记住叶酸是妊娠中需要量最多的营养素。

优生小常识

准妈妈忌吃黄芪炖鸡

准妈妈、尤其是要临产的准妈妈，吃黄芪炖鸡后，不少人会出现过期妊娠，因胎儿过大而造成难产，不得不用会阴侧切、产钳助产，甚至剖宫来帮助生产，给准妈妈带来痛苦，同时也有可能损伤胎儿。准妈妈食用黄芪炖鸡造成难产，是由于黄芪有益气、升提、固涩作用，干扰了妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律。黄芪有助气壮筋骨、长肉补血的功用，加上母鸡本身是高蛋白食品，两者起协同滋补作用，使胎儿骨肉发育生长过猛，造成难产。黄芪有利尿作用，通过利尿，羊水相对减少，以致延长产程。

新妈妈饮食5原则

补充足够热能

喂奶的产妇每天热能的供给量应为2500卡路里左右，而喂牛奶的妈妈每天所需的热量要比完全母乳者少500～700卡路里，母乳和牛奶混合喂养的则要看母乳的分泌情况而定。

荤素兼备营养足

新妈妈经过怀孕、生产，身体已经很虚弱，这个时候加强营养是必需的，但这并不意味着要猛吃鸡、鸭、鱼肉和各种保健品，荤素兼备、合理搭配才是新妈妈的饮食之道。

补血、补钙、补维生素

新妈妈产后失血较多，需要补充铁质以制造血液中的红细胞。瘦肉、动物的肝和血以及菠菜含铁较多，多吃有助于补血。新妈妈多吃些牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼虾，可增加乳汁中的钙含量，从而有利于宝宝骨骼、牙齿的发育。因为足够的B族维生素能使乳汁充沛，所以新妈妈要适当吃一些粗粮、水果、蔬菜。

散寒、助消化、防便秘

应吃些红糖，因为红糖所含的葡萄糖比白糖多得多，所以饮服红糖后新妈妈会感觉全身温暖。红糖里的铁、锌、镁、铜等物质，还有补血、生乳、止痛的效果。山楂酸甜可口，能增进食欲，帮助消化，而且能兴奋子宫，可促使子宫收缩和加快恶露的排出。新妈妈每餐吃些新鲜蔬菜和水果，如红萝卜、苋菜、苹果等能防止因产后肠蠕动减缓而引起的便秘。

补水、少刺激

饮水不足也会影响乳汁分泌，因此新妈妈还要记得多喝水。新妈妈须忌食葱、生姜、大蒜、辣椒等辛辣大热的食物。这些食物，不仅容易引起新妈妈便秘、痔疮等，还可能通过乳汁影响宝宝的肠胃功能。



本月营养师推荐食谱

肉丁豌豆米饭

【原料】

粳米250克，鲜嫩豌豆150克，咸猪肉丁75克，熟猪油25毫升，精盐适量。

【制作】

❶将锅置旺火上，放入熟猪油烧热，下入咸肉丁翻炒几下，倒入豌豆煸炒1分钟，加入精盐和水(以漫过粳米2指为度)，加盖煮开后，倒入淘洗好的粳米，用锅铲沿锅边轻轻搅动。

❷此时锅中的水被粳米吸收而逐渐减少，搅动的速度要随之加快，同时火力要适当减小，待米与水融合时把饭摊平，用粗竹筷在饭中扎几个孔，便于蒸气上升，以防米饭夹生，再盖上锅盖焖煮至锅中蒸汽急速外冒时，转用文火继续焖15分钟左右即成。

【功效】

此饭白绿相间，色泽美观，咸香可口。富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌及维生素B_1、维生素B_2等多种营养素。肉丁豌豆饭有滋阴润燥、和中生津、通乳消胀等作用，故适合于准妈妈及乳母食用。豌豆中含磷较多，对胎儿发育有益。

番茄鸡蛋卤面

【原料】

面条200克，西红柿150克，鸡蛋2个，花生油50毫升，精盐3克，白糖3克，姜丝5克，鲜汤100毫升。

【制作】

❶将西红柿洗净，切成滚刀块。鸡蛋磕入碗内，搅打均匀，加少许精盐调一下，放入八成热的油锅内炒熟。

❷将炒锅置火上，放入花生油烧热，下姜丝爆出香味，倒入西红柿，加入余下的精盐和白糖、鲜汤煮开，放入炒熟的鸡蛋，稍煮成卤。

❸将煮锅置火上，放入清水烧沸，下入面条煮开，加凉水少许，再煮开，捞入碗内，加入西红柿鸡蛋卤拌匀即成。

【功效】

此面色泽美观，鲜香可口。含有优质蛋白质、糖类、胡萝卜素及维生素C。

情绪胎教



预防产前忧郁

产前抑郁症是近年来出现的一种新的孕期心理疾病，是孕妇对丈夫产生了一些新的或者不合理的期望，内心的需求没有被满足时，所产生各种负面情绪。据调查显示，有98%的孕妇在妊娠晚期会产生焦虑心理，有些人善于调节自己的情绪，会使焦虑心理减轻，有些人不善于调节，心理焦虑越来越重。

这时，预防忧郁的心理就显得尤为重要。我们建议，当准妈妈在孕末期出现忧郁心理时，丈夫、家人及准妈妈本人要有足够的认识，尽量早做心理准备，主动排遣忧郁情绪。尽量打消准妈妈不必要的担心，把准妈妈所担忧的问题尽早解决，让准妈妈消除对分娩的恐惧和紧张。当妻子情绪不平衡时，丈夫要全力照料好妻子的生活，尽量耐住性子顺应妻子的情绪，以宽容来包容妻子。

只要丈夫和妻子共同努力，克服不利于分娩的恶劣情绪，就一定能平安度过分娩的关口，迎来健康、可爱、聪颖宝宝的诞生。

克服分娩恐惧感

大家知道，分娩固然痛苦但没有那么可怕，只要准妈妈有积极心态，不必害怕、焦虑，可进行自我暗示和自我安慰，如反复对自己说：“我不感到痛，我很顺利，我每疼痛一次就是向目的地迈进一步，就可尽快见到宝贝。”

另外，产前去熟悉准备分娩医院的环境，多与医生交流，确定最适合自己的分娩方式，并据情况让医生指导分娩应该做的准备，也就有信心多了。

保持坦然心理



临产前，准妈妈不仅焦急，还很紧张。传统称分娩乃女性过生死大关，这种说法，对过去很合适，因为过去卫生条件差，医疗设备落后，分娩的死亡率很高。

现在不同了，如今产妇分娩，发生意外事故的极少。先进的医疗水平，完善的医疗设备，完全可以保证母子平安。

不要相信一些不科学的偏方，更不可迷信。有妊娠后期并发症的准妈妈，最好提早入院，医生会针对准妈妈的情况，采取必要的医疗措施，以保证安全分娩。

准妈妈尤其不要听别人说分娩如何如何可怕，生活中自有喜欢夸大其词的人。准妈妈应该做的是临产前吃好、睡好、养足精神。同时准妈妈要保持坦然的心理、平稳的情绪、冷静的头脑，以必胜的信心迎接分娩的来临。

轻松面对分娩

生育过程是每位女性的本能，是一种十分正常的自然生理过程，是每位母亲终身难忘的幸福时刻。胎儿在母亲肚子里已9个多月了，由一个微小的细胞发育成3 000克左右的成熟胎儿，他不可能永远生活在母亲的子宫内，他要勇敢地穿过产道投奔到外面精彩的世界来。

在分娩过程中，子宫一阵阵收缩，产道才能一点点地松开，孩子才能由此生下来。

在这个过程中，母体产道产生的阻力和子宫收缩帮助胎儿前进的动力相互作用，给产妇带来一些不适，这是十分自然的现象，不用害怕、紧张。母亲的承受能力、勇敢性格，也会传递给胎儿，是婴儿性格形成的最早期的教育。

生产时应尽量做到心理放松，这样全身也会放松，同时配合医生的指导，为孩子的顺利出生创造条件。

快乐分娩一二三

1 如果你感到胎儿活动减少

最后的孕期间，如果你感到胎儿不怎么动弹了，说明胎儿已经将头部固定在妈妈的骨盆内，因此身体活动减少，大概这个小宝宝在为早点出生而保持体力做准备吧。这时候的妈妈要和小宝宝一样——注意休息！因为分娩对体力消耗很大，建议“娩前午睡”，它对于准妈妈的修养非常有利。

2 你的预产期已经临近

你随时都需要前往医院就诊，可以准备好所需要的物品。比如证件：身份证、医疗证、挂号卡等等。尽管现在的医院设施和物品的提供都很齐全，但你自己必用的私人物品还是要准备一下：内衣、内裤、牙刷、牙膏、月经纸、纸尿裤、大小毛巾和洗脸、洗脚盆等。你也可以准备一些补充能量的小零食：比如巧克力就是不错的选择。



3 当你住到病房中以后

住进了病房，你会感觉到心里塌实了一些。但这段日子不要完全躺着，要进行一些轻微的活动，吃一些好消化、热量高的食物，以保持旺盛的体力。你也可以做如下的分娩练习：半坐位或仰卧在床上，双腿屈膝，两腿尽量分开。这时你可以假定自己宫缩已经开始了，于是深吸一口气，将肚子鼓起来，然后屏住气，像排大便一样，向肛门方向用力，用力后慢慢呼气。

4 分娩即将开始

你已经感觉到了身体的不适，并且已经进入产房手术室，这时候，放松和活动对顺利生产很有益。例如，在子宫张开的阶段，准妈妈可以坐在瑜伽球上，身体向后弯曲，使呼吸变得通畅，助产士或准爸爸在后面扶着。这个练习既可以缓解疼痛，也能够加速宝宝向下“降”。

5 当你在紧张的分娩中

分娩时间的长短因人而异。当子宫口即将完全打开的时候，腰部的疼痛会非常剧烈，这个时候最好要深呼吸，为的是能给胎儿提供充足的氧气，子宫口完全张开的时候，胎儿头部娩出，你就该停止用力，改为较短促的呼吸，帮助胎儿娩出。一切等到宝宝第一声啼哭，你们可爱的宝宝降临了。

对话胎教

教胎儿学数数

教胎儿数数，发出一个声响说“1”，发两个声响说“2”……发声响时要注意节奏，要按一个节奏规律进行，如“1”—“X”，“2”—“XX”，“3”—“XXX”，“4”—“XXXX”……教胎儿数数，不能操之过急，要循序渐进，每次数数儿都要从“1”开始，数数不能太多，声响不能太大，用琴声更好。



教胎儿识图形

此时胎儿的感官都已发育成熟，视觉、听觉、触觉等都已具备，准妈妈可以进行图形教育。用鲜艳的彩色硬纸，剪成几个不同颜色的正方形、长方形、三角形、圆形等图片，准妈妈深情地告诉胎儿：“宝宝，你看妈妈手里拿的是黄颜色的正方形，正方形是4个边一样长，4个角相等，都是直角，你看咱家的餐桌是正方形的，再看电视机也是正方形的。宝宝，你再看这个，这是绿颜色的长方形，长方形是两个边长两个边短，4个角也都是相等的直角。你看客厅里放的茶几，书房里的写字台，它们的桌面都是长方形的。”然后把三角形和圆形也都如此讲一讲。胎儿边听边受母体脑电波的刺激，就会初步记得这几个形状的特点，达到胎教的目的。

阅读胎教

选一则你认为读来有意思、可以促使身心愉悦的故事、童谣、童诗，将文章中的人、事、物详尽、清楚地描叙出来，例如：太阳的色彩、家的形式、主人公的衣着等，让胎儿融入故事刻画的天地中。故事不要有过于暴力的情节和太过豪情、悲痛的内容，选定故事内容之后，设定每天的说故事时间，最好是每天各念一次给胎儿听，与胎儿沟通、互动。

“教”宝宝配合妈妈



阵痛是来自胎儿的信息，仿佛告诉母亲：“妈妈，我已准备好要出来了。”准妈妈要用努力和爱帮助胎儿诞生。

快临产了，准妈妈该和宝宝聊聊如何出世的话题。可以多和胎儿说话，告诉他，父母会爱他，保护他，会给他以安全和保障，父母亲在热切地等待他的安全降生。

准妈妈可以对胎宝宝说：“宝宝，你就要离开妈妈的肚子到这世界上来了，妈妈和爸爸可想早日见到你，你一定要和妈妈配合好，勇敢地走出来。”

准爸爸贴近妈妈的肚皮说：“宝宝，爸爸妈妈非常欢迎你，时刻等待你降生，你看爸爸给你准备了床、衣服和被子，还有你爱玩的玩具，出来吧，全家都欢迎你。”

优生小常识

准妈妈阅读故事时的要点

为了让孕妈妈的感触与思想能和胎儿达到最充裕的交换，孕妈妈最好排除外界的干扰，以较平和的心情阅读。

在念故事前，孕妈妈最好先将故事的内容在脑海中变成印象，以便灵活地传达给胎儿。

如果只能念故事给胎儿听，至少也要选择一页图画详细地描述给胎儿，以便将字画上的内容“视觉化”地转达给胎儿。“视觉化”就是指将显著的图画、单字印在脑海中的行动。

素质胎教

音乐胎教

音乐胎教有很多的方法，在怀孕的最后一个月里，准妈妈可综合多种方法对胎宝宝进行胎教，以利于胎宝宝大脑的发育，但要注意选用声波成分中不含声压很强的高频声波的舒缓优美、节奏不强、力度不大的音乐。

可在每天清晨起床后，给胎儿听10～15分钟巴赫的《小步舞曲》，这是一首可爱的乐曲，其轻快活泼的曲调深受世人喜爱，当然也非常适合胎宝宝聆听。白天可以哼唱几首自己喜欢的抒情歌曲，唱的时候准妈妈应充分地发挥自己的想象，让腹中的胎宝宝神奇地张开蓓蕾似的小嘴，跟着音律和谐地唱起来。每天晚睡前1小时，在胎宝宝醒着时听10～12分钟的催眠曲。

这里要说明的是，此时，胎宝宝已经具备一定的情感，因此在欣赏音乐时不仅要满足感官欣赏，还要加入丰富的感情色彩。

给胎儿按摩

准妈妈本人或丈夫用手在准妈妈的腹壁上便能清楚地触到胎儿头部背部和四肢。抚摸顺序可由头部开始，然后沿背部到臀部至肢体，要轻柔有序，进一步促进胎儿感觉系统，神经系统及大脑的发育。抚摸时要注意胎儿的反应，如果胎儿是轻轻的蠕动，说明可以继续进行；如胎儿用力蹬腿，说明抚摸得不舒服，胎儿不高兴，就要停下来。通过有效的抚摸，给胎儿出生以力量。



光照胎教

这个月还应该对胎儿进行光照胎教，因为准妈妈这个时期的腹壁、子宫壁已变得较薄，光线易于透过，用不刺眼的柔和光线可以增加胎儿对于明暗的感觉和节奏，以此提高胎儿对光的敏感度，初步促进生物钟的建立，对大脑的发育和成熟有利。



具体的做法是：每晚在听音乐之前和之后，用一号电池的手电筒，将玻璃光罩直贴在腹壁上，约在宫底以下三横指处对胎儿进行照射，每次照射2～3分钟。

综合胎教

妊娠晚期，胎儿的各系统已经发育得比较完善，此时各种胎教方法对胎儿都可以使用，所以，准妈妈要将各种胎教方法综合进行，灵活应用。

一般的做法是：每天清晨起床，都要轻轻拍着腹中的胎儿对其说一些关于天气或问候的话语；然后到户外散步，可以边散步边对胎儿进行抚摩和说话；晚上睡觉前则进行音乐胎教，一边听音乐一边抚摩胎儿。

当然，每个准妈妈可以根据自己的实际情况来选择适合自己的胎教方法，只要是对胎儿有益的都可进行。另外，在进行胎教时，应按照各种方法提出的要求进行，这样做，收效会更大。

坚持胎教到最后一刻

随着妊娠天数的一天天增加，尤其到了妊娠后期，孕妈妈开始盼望孩子早日降生。熬过了漫长的孕期，想看看孩子是什么样的，这种心情可以理解，但不可取。要知道，新生儿所具有的一切功能，产前的胎儿已完全具备。一条脐带，连接了母子两颗心，无论是在情感上，还是在品性上，孕妈妈都会无可辩驳地影响

十月怀胎，一朝分娩。分娩是早一天晚一天的事，孩子到时候自然会降临。所以，根本不必为最后的几天着急。10个月都熬过来了，不差这几天。孕妈妈要

安心度过最后几日。要知道，孕期马上就要终止，孕妈妈所能享受的孕育生涯也只有几日之遥，应该好好珍惜。

现在是孕晚期了，孕妈妈很快就要分娩，心理上难免有些紧张，这时应选择既柔和而又充满希望的乐曲，如“梦幻曲”、“让世界充满爱”、“我将来到人间”等。特别是“梦幻曲”是舒曼的钢琴套曲“童年情景”，柔美如歌的旋律，情景完美的交隔以及充满表现力的和声语言，刻画了一个童年的梦幻世界，表现了儿童天真、纯洁的幻想。孕妈妈随着柔美平缓的主缓律，正如进入沉思的梦境，在梦幻中出现美丽的世界，在那梦幻中升腾，就像是进入一层比一层更美丽、更奇异的梦境中，仿佛看见了一个圣洁的小天使、你那期盼了好久好久的可爱小宝宝正向你们走来。

随着“梦幻曲”旋律的变化，孕妈妈在梦幻中从一幅图景又转入另一图景，然后在曲调渐渐安静下来的时候，胎宝宝也在这无限深情和充满诗意的曲子中安甜地酣睡了……

当然，每个孕妈妈可以根据自己的实际情况来选择适合自己的胎教方法，只要是对胎儿有益的都可进行。包括文字、书法、绘画胎教，用简易的单词汇。与宝宝讲的同时要联想实物，如：苹果、生梨、牛、羊、蔬菜。边讲边告诉形态、颜色。妈妈写字或画画时，也边写边画边讲。如：画竹时可讲“先画一个圆圆长长的竹身，竹是一节一节的，再画……”



准爸爸的任务

临产前的任务

妻子怀孕之后，当准爸爸的就开始忙碌了，到孕妈妈临产前1个月，更应加快节奏，高质量地做好孕妈妈产前的各项准备，迎接小宝宝的出世。

1. 陪妻子做最后一次产检，了解病房、产房的环境，联系医生。

2. 为妻子的分娩与宝宝的顺利出生做好准备，确认分娩时的联系方式和交通工具的安排。

3. 多给妻子鼓励和勇气，放松妻子的紧张情绪。

4. 购买食品及婴儿用具。如可以储藏的红糖、面条、鸡蛋、婴儿奶粉等。

5. 拆洗被褥、衣服。妻子坐月子前，行动已经不方便了，当准爸爸的应当主动地将家中的被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并在阳光下暴晒消毒，以便妻子能够顺利地度过产假。妻子坐月子时所需穿的衣服，如果是旧衣服的话，当准爸爸的也应当在妻子临产前洗干净，暴晒消毒之后放置好。

6. 清扫布置房间。在孕妈妈产前应将房子收拾好，使宝宝出生在一个清洁、安全、舒适的环境里。检查宝宝的用品是否齐全，备足一切生活用品及营养品等。



陪伴在妻子身边

准爸爸最好从孕妈妈预产期的前2周开始就陪伴在孕妈妈身边，以免孕妈妈独自一人面对分娩。

妊娠晚期，孕妈妈从精神上、体力上更需要准爸爸的支持和关心。这也是准爸爸义不容辞的责任。

这个时期准爸爸应该把所有的一切都准备好了，随时准备迎接宝宝的到来。在临产之前，当准爸爸的要张罗好多事情：每周陪孕妈妈去医院检查，联系好分娩医院；如果老人不在身边，又没有别的亲人帮忙，准爸爸就得合理安排好工作，抽出一定时间陪伴孕妈妈，做好家务，鼓励孕妈妈做好胎教最后一课，千万不可就此放弃了胎教；除了做饭洗衣服之外，还要陪着孕妈妈多活动，出去散步（不宜走得过远，在家附近为好），充实孕妈妈孕期枯燥的生活，必要时还得做好孕妈妈的思想工作，调整心态，使之不焦不躁，内心平和，这些对分娩都大有好处。

❶孕妈妈面临分娩，可能有些思想压力，有些烦躁不安的情绪，准爸爸除了给予宽容、理解外，还要给予关心和照顾。

❷帮助孕妈妈学习有关分娩的知识，了解分娩也是一个自然的生理过程。不必过分担忧。

❸为孕妈妈分娩、小宝宝的到来做好经济上、物质上、环境上的准备。可以和孕妈妈共同学点哺育抚养婴儿的知识，检查宝宝出生后用具是否准备齐全。

❹在生活上多关心孕妈妈，保证孕妈妈的营养和休息，让孕妈妈为分娩积蓄能量。注意保护好孕妈妈的安全。做好家庭自我监护，以防早产。

感谢本书编委会成员：

郑国权、何广举、唐玲、何冬元、何东键、王开风、黄美燕、何德功、邓革媛、叶学益、杨雅琴、付大英、尹念、吴锦霞、叶立猛、刘小敏、叶金强、陈红燕、冯月、李皓、刘建伟、傅晓云、李飞、张晶、何三花、何燕飞、莫义亮、王春凤、王春花、杨旺庆、杨文告、杨帆、周亚丽、佟伟、杨传红、李如珍